چاپی
دووەم

بەرنامەی
خۆراکی پێغەمبەر ﷺ

دکتۆر عَبدُالواحِد مُحَمَّد صالِح



التفسير

بەرنامەی
خۆراکی پێغەمبەر ﷺ

بەرنامەی خۆراکی پێغەمبەر(صلى الله عليه وسلم)
نوسین: دکتۆر عبدالواحد محمد صالح

چاپی دووەم ١٤٤٠ك- ٢٠١٨ ز

نوسینگەی تەفسیر
بۆچاپ و بڵاوکردنەوە
هەولێر- شەقامی 30 مەتری تەنیشت منارەی چۆلی
+964 750 818 08 66
www.al-tafseer.com
tafseeroffice@yahoo.com
/TafseerOffice

ئامادەکردنی پێڕست - نوسینگەی تەفسیر
بەرنامەی خۆراکی پێغەمبەر(صلى الله عليه وسلم)
دکتۆر عبدالواحد محمد صالح (نووسەر)
١٩٢ لاپەڕە
١٤* ٢١ سم
بابەت، خۆراکیی
ISBN: ٩٧٨-٩٩٢٣-٥٩٣-٦٢-٩

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکان
هەرێمی کوردستان ژمارە سپاردنی (١١٩) ی ساڵی ٢٠١٨ پێدراوە.

"بیروبۆچونی ئەم کتێبە، مەرج نییە هەمان بیرو بۆچونی نوسینگەی تەفسیر بێ"

دیزاینی ناوەوە : جمعه صديق كاكه
دیزاینی بەرگ : عمر کۆیی
خەتی بەرگ : نەوزاد کۆیی

بەرنامەی
خۆراکی پێغەمبەر ﷺ

نوسینی

دکتۆر عبدالواحد محمد صالح

بسم الله الرحمن الرحيم

پێشەکی

إن الحمد لله، نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا، ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدا عبده ورسوله.

ماوەیەك بوو، زۆر بیرم لەوە دەكردەوە، دەكرێت بەرنامەی خۆراكی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، لەسەر چ بنەمایەك بووبێت ؟

ئایا هەڵكردن بووە لەگەڵ واقیعەكە؟

یان ئەمیش بە ڕێنمایی خوای گەورە بووە، چونکە خوای گەورە ڕێنموونی کردوین،کە پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) بە پێشەنگ بگرین، پێغەمبەرێك، کە بە بێ وەحی فەرمایشتێکی نەبوویێت، دەبێت خواردن و خواردنەوەشی بە وەحی و ڕێنمایی خوایی بوویێت، تەنانەت برسێتیی و تێریی و هەبوونی و نەبوونییەکەشی، بە بەرنامە بووە.

واتە: بنەڕەتی بیرۆکەکە ئەوەبوو: (وما ینطق عن الهوی، فکیف یأکل بالهوی..... لەخۆوە قسەنەکات، چۆن لەخۆوە دەخوات؟!).

چونکە خۆراك وەك هەر شتێکی تر نییە، کە کەسێك، یان کەسانێکی دیاریکراو بتوانن دەستی لێ هەڵگرن، بەڵکو گەورە و بچووك، نێر و مێ، کورد و فارس و تورك و عەرەب و ئینگلیز، ڕەش و سپی، شارنشین و لادێ نشین، هەموان پێویستی ڕۆژانەیان بە خۆراکە، ناشکرێت ئەم بابەتە گرنگە لە ئیسلامدا پشتگوێ خرابێت و، ڕێنمایی و وردەکاریی لەبارەوە نەهاتبێت، لە کاتێکدا هەندێ بابەت باسکراون، کە تایبەت بە چینێکی دیاریکراو، یان شوێن و حاڵەتێکی تایبەت.

سەرەتا، زۆر هەوڵماندا بەرهەمێکی پوختمان لەم بوارەدا دەست بکەوێت، بۆ ئەوەی سوودی لێ ببینین، بەڵام کێشەکە لەوەدا بوو، نووسین، یان بەرنامەیەکی تایبەت و پڕ وردەکاریی لەم بوارەدا بەردەست نەبوو، ئەو کەمە کەمەش، کە لەملاولەولا باسکرابوو، هەم پەرت و بڵاویەکی پێوە دیار بوو، هەم چەندین فەرموودەی زەعیفی تێدابوو، کە نەدەکرا پشتیان پێ ببەستین، بۆیە ناچار بیرمان لەوە کردەوە، بگەڕێینەوە سەر

فـەرموودەکانی پێغەمبـەر (صـلی اللە علیـە وسـلم) و، بـە دوای فـەرموودە صەحیحەکاندا بگەڕێین و، ئەوەی پەیوەندی هەبێت بە بەرنامـەی خـۆراکی پێغەمبـەرەوە (صـلی اللە علیـە وسـلم)، جیایـان بکەینـەوە، ئینجـا لـە توێژینەوەیەکی سەرەتاییدا، چەند سەرەباسێك دەستنیشـان بکـەین و، لـە زنجیرەیەکی ڕەمەزانیدا پێشکەشی بکەین.

سوپاس بۆ خوا، پاش ئەوەی زنجیرەکە بە سـەرکەوتوویی تۆمـار کـرا و پێشـکەش کـرا و، پێشـوازییەکی گـەرموگوڕی لێکـرا، لیژنـەی تایبـەت بەنووسینەوەی کۆڕ و وتارەکان، بڕیاریاندا ئـەم زنجـیرەش بنووسـنەوەو، لـە شێوەی پەرتوکێکداو، بیخەنە بەردەستی خوێنەرانی ئازیز، بۆ ئـەم کـارەش چەند هەنگاوێکیان ناوە:

١- نووسینەوەی کۆڕەکان و پێداچوونەوە بە نووسینەوەکەدا.

٢- گۆڕینی شێوازی دەربڕینەکە لە ئسلوبی وتارەوە بۆ ئسلوبی نووسین.

٣- بەدواداچوونی زیـاتر بـۆ دەقـی فـەرموودەکان و، هێنـانی دەقـەکان و خستنەڕووی حوکمی فەرموودەکان.

ناوەڕۆکی بابەتەکە لە (٢٢) باس پێکدێت، لە (باسـی یەکـەم)، هـەتا (باسی نۆیـەم) ، ئامـانج و شـێواز و ڕێـژە و کـات و چـۆنییێتی خـواردنی پێغەمبەر (صلی اللە علیە وسلم) باسکراوە.

واتـە: پێغەمبـەر (صـلی اللە علیـە وسـلم) بـە چ مەبەسـتێك خـۆراکی خواردووە؟

ڕێژەی خواردنەکەی چەندە بووە؟

کەی و بە چ چەشنێ خواردوویەتی؟

شێوازی خواردنی چۆن بووە؟

لە (باسی دەیەم)، هەتا (باسی بیست و یەکەم)، باسمان لەو خواردنو خواردنەوانە کردووە، کە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) خواردوویەتی، هەرکام لەوانەی لە چ کاتێکدا و، بە چ ڕێژەیەك و بە چ مەبەستێك خواردووەو، سوودە تەندروستییەکانی هەریەك لەو خواردنانە چین؟

دواجاریش لە (باسی بیست و دووەم) دا، دەرەنجامەکانی بەرنامەی خۆراکی پێغەمبەرمان (صلى الله عليه وسلم) باسکردووە.

ئەوەی زیاتر ئیشەکەی نارەحەت کردین ئەوەبوو، کە توێژینەوەی تایبەت لەم بوارەدا لەبەردەستدا نەبوو، هەتا ببێتە سەرەتایەك بۆ ئیشەکەو، ئێمە لەوێوە دەست پێ بکەین، هەر ئیشێکیش لە سەرەتاوە دەست پێ بکرێت، نارەحەتی زیاتر و ئەگەری هەڵە و کەموکورتی زۆرترە، بۆیە وەك چۆن هیواداریـن ئەم بەرهەمە سوودێك بگەیەنێت بە خوێنەرانی ئازیز، هاوکات ئومێدەوارین سەرەتایەکی باش بێت، بۆ توێژەرانی تری موسڵمان و، کۆتایی هەوڵەکەی ئێمە، سەرەتای هەنگاوێکی نوێ و، توێژینەوەیەکی بەهێزتر بێت بۆیان.

دکتۆر عبدالواحد محمد صالح

سلێمانی- ١٤٣٩ کۆچی

باسی یەکەم:

حیکمەتی بەرنامەی خۆراکی پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)

لەوانەیە خوێندنەوەو بەدواداچوونی بابەتەکانی پەیوەست بە خواردن، زیاتر لە ڕەمەزاندا لای موسڵمانان جێی بایەخ و گرنگیی بێت، چونکە لەو مانگەدا، کە خۆیان لە خواردن و خواردنەوە دەگرنەوە، زیاتر بیریان لایەتی، ئەمەش دەرفەتێکی گەورەیە، هەتا موسڵمانان پێداچوونەوەیەك بکەن بە سیستمی خۆراکییاندا، چاکترین بابەتێکیش،کە موسڵمان هەوڵ بدات بەدوایدا بچێت و، لەو بوارەوە سوودێکی زۆری لێ ببینێت، بریتییە لە: بەرنامەی خۆراکی پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم).

لەم ڕوانگەوە، بیرمان لەوە كردەوە، بە كورتی چەند بابەتێك لەسەر سیستمی خۆراكی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) ئامادە بكەین، لەوانەشە لای كەسانێك جێی پرسیار بێت، بۆچی لە سەدەی پانزەی كۆچیدا، تازە باس لە سیستمێكی خۆراك دەكرێت، كە لە دەیەی یەكەمی سەدەی یەكەمی كۆچیدا پەیڕەو كراوە؟

ئەویش لە شوێن و سەردەمێ، كە خواردن تیایدا كەم بووەو، زۆر جیاواز بووە لە كات و شوێن و بارودۆخی ئەمڕۆ، لەوانەیە خەڵكانێك وا بیربكەنەوە،كە پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم)، هەرچییەكی دەستكەوتبێت، ئەوەی خواردبێت و لە نەبوونی خۆراكەوە، بە هەر خواردنێ ڕازی بوویێت و خواردبێتی، ئەوەی كوردەواری دەیڵێت: (ئینسانی برسی لە هیچ ناپرسی).

بەڵام پاش ئەوەی توێژینەوەیەكی وردی ژیانی پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) و، بەرنامەی خۆراكی پێشەوامان كرد، چووینە سەر وردەكاریی جۆر و ژمارە و كات و شێوە و ڕێژەی خواردنەكانی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، هەستمانكرد، ئەمە بیركردنەوەیەكی هەڵەیە، ئەگەر وامانزانیبێت پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، لە برسێتیدا هەرچییەكی دەستكەوتبێت خواردوویەتی، بەڵكو پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) چاكترین و باشترین خواردنی خواردووە، بە بەرنامەیەكی وردی دیاریكراوو، سیستمی خۆراكی خۆی داڕشتووە.

بە بڕوای من، وەك چۆن پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) لە خۆیەوە هیچی نەفەرمووەو، هەرچییەکی فەرمووە، فەرمان و ڕێنمایی خوای گەورە بووە، بە هەمان شێوە بەرنامەی خواردنیشی، بە ڕێنمایی خوای گەورە بووە، خوای گەورەش، خۆی بەدیهێنەری مرۆڤەو، شارەزاترە بە پێکهاتەی مرۆڤ و، چاك و چاکترین دەزانێت و، چاکترینیش بۆ پێغەمبەرەکەی هەڵدەبژێرێت.

نازانین ئەمڕۆ، چەندە دوورین لە بەرنامەی خۆراکی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) و، تا چ ئاستێك شارەزاییمان کەمە، سەبارەت بە سفرە و خوانی پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم)، تا ئەو کاتەی بە جوانی لە سفرەو خوانی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) شارەزا دەبین، دەشزانین، ئەگەر بە دروستیی، سیستمی خۆراکی هاوشێوەی بەرنامەی خۆراکی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) بگرینەبەر، زۆر دەرد و نەخۆشی ئەمڕۆمان لە کۆڵ دەبنەوە، کە لەم سەردەمەشدا خەڵکانێکی زۆر گیرۆدەن بە دەستیانەوە.

بەڵام گرنگە ئەوە بزانین، کە ئەم بابەتەی لەبەردەستتاندایە، تەنها سەرەتایەکە بۆ ئەو بوارەو، کردنەوەی دەلاقەیەکە، تا لەوێوە بە شێوەیەکی فراوانتر، هەرکاممان هەوڵی زیاتر وردەکاریی بدەین و، بە شێوازێکی جوانترو قووڵتر، ڕۆبچینە ناو بابەتەکەوەو زانیارییەکی زیاتری لەسەر کۆبکەینەوەو، وا تێنەگەین، ئەمە هەموو زانیارییەکە لەسەر بەرنامەی خۆراکی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، بەڵکو ئەم باس وخواسە، پێویستی بە چەندین توێژینەوەو، دەیان بەرگ نووسین هەیە.

هیواخوازین خەڵکێکی دی پاش ئێمە، زیاتر پەرە بەم بابەتە بدەن و، ئەمەی ئێمە سەرەداوێك بێت بە دەستیانەوە.

لەمڕۆدا، گرنگی بەرنامەی خۆراکی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) بە جوانیی دەردەکەوێت، بەڵام گرنگی زیاتری لەوەدایە، بگەڕێینەوە ئەو سەردەمەو، بزانین لەو سەردەمەدا خەڵك بە چ بەرنامەیەك خواردنیان خواردووەو، لە چ ئاستێکی دواکەوتوودا بون؟

کۆمەڵگەی نەفامیی ئەو سەردەمە، تێڕوانینیان بۆ خواردن ئەوە بووە، کە خواردن خۆشی ژیانەو، کەسی خۆشگوزەران ئەوەیە، خۆشترین و زۆرترین خواردن بخوات، گرنگ تام و چێژ بووە، نەوەك پێویستیی و چاکێتیی، ورگ زلیی، عادەتێکی باو بووە تیایاندا، جۆری سفرەو خوانی قەرەباڵغ و بەتام، ئاستی ڕێز و گەورەیی کەسەکەی دیاری دەکرد.

هەرکەس خوانی قەرەباڵغی نەبووبێت، حسابی پیاوی پیاوانەی بۆ نەدەکرا، پێشبڕکێ لەسەر ئەوە کراوە، کێ زیاتر دەخوات، کێ سفرە و خوانەکەی پڕە لە خواردنی جۆراوجۆر و، ئەتوانێت چەندی لێ بخوات؟ چونکە کەمخۆریی لای ئەوان، نیشانەی نەخۆشی بووە، سەیریان کردووە کەسی نەخۆش، ناتوانێت وەك خەڵکەکەی تر خواردن بخوات، ئەوەیان کردووەتە بنەمایەك بۆ ئەوەی بڵێن: زۆرخۆریی سوودبەخشەو، نیشانەی گەورەیی و ژیرییە.

واتە: خواردن لای ئەوان پێوەر بووە بۆ زۆر شت، گرنگی خواردنیش لای ئەوان، بە پێی تام و جوانی و قەرەباڵغی بووە، نەوەك بە پێی گرنگیی و پێویستیی و بەسوودییەکەی.

ئەمڕۆش گرنگیدان بە خواردن و خۆفێرکردنی جۆرەکانی خواردن، دیاردەیەکی باوە لەناو کۆمەڵگەدا، چەندین کەناڵی هەمەچەشنەی تەلەفزیۆنیی و، ئەنتەرنێتی تایبەت بە دروستکردنی خواردن پەخش دەکرێن و، بەشێکی زۆری ئافرەتانیش کاتێکی زۆری خۆیان بەو بوارەوە سەرف دەکەن.

زۆرجار لەبەر گرنگیدانی زۆریان بەو بوارە، لە زۆر بواری تری تایبەت بە دینەکەیان، یان پەیوەست بە هاوسەر و منداڵ و خزم و خوێشیان، کەمتەرخەمی دەنوێنن، بەڵکو وای لێهاتووە، بەشێکی بەرچاوی پیاوانیش خوویان داوەتە ئەم بوارە، چونکە ئەمڕۆش هێندەی گرنگی دەدرێت بە خواردنی خۆش و بەتام و خوانی قەرەباڵغ و ڕازاوە، هێندە گرنگی نادرێت بە خوانی تەندروست و گونجاو و بەسوود.

بە داخەوە، ئەمڕۆژە پڕکردنی ورگ ،بووە بە شتێکی پیرۆز و، زیاتر لە تێرکردنی ڕۆح و دڵ و مێشك، گرنگیی پێ دەدرێت.

پێتان سەیر نەبێت، ئەگەر بڵێین: یەکێك لە هۆکارەکانی هاتنی پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) بۆ ئەوە بووە، کە مرۆڤایەتی فێر بکات، بە چ سیستمێ خواردن بخۆن؟

چی بخۆن و چەندە بخۆن؟

چۆن بخۆن و کەی بخۆن، بۆچی بخۆن؟

پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) هاتووە، تا ڕەوشتە بالآکان بەچڵەپۆپە بگەیەنێت، (بعثت لأتمم صالح الأخلاق).[١]

واتە: (نێردراوم، تا ڕەوشتە چاکەکان بگەیەنمە چڵەپۆپە).

مرۆڤایەتی ئەرکی سەرشانی بریتییە لە: پەرستش،دەی چ پەرستش و، چ ڕەوشت بەرزیی، بەبێ تەندروستییەکی دروست بە جوانی ناگاتە ئەنجام.

هۆکارێکی گەورەی تەندروستیش بریتییە لە: خوانی تەندروست، بۆیە خوای گەورە لە قورئانی پیرۆزدا، بە وردی باسی خواردنی کردووەو، هێڵە گشتییەکانی دیاری کردووە،وەك دەفەرموێ: (ٱلَّذِينَ يَتَّبِعُونَ ٱلرَّسُولَ ٱلنَّبِيَّ ٱلْأُمِّيَّ ٱلَّذِي يَجِدُونَهُۥ مَكْتُوبًا عِندَهُمْ فِي ٱلتَّوْرَىٰةِ وَٱلْإِنجِيلِ يَأْمُرُهُم بِٱلْمَعْرُوفِ وَيَنْهَىٰهُمْ عَنِ ٱلْمُنكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ ٱلطَّيِّبَٰتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ ٱلْخَبَٰٓئِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَٱلْأَغْلَٰلَ ٱلَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ ۚ فَٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ بِهِۦ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَٱتَّبَعُوا۟ ٱلنُّورَ ٱلَّذِيٓ أُنزِلَ مَعَهُۥٓ ۙ أُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُفْلِحُونَ ﴿١٥٧﴾ الأعراف).

واتە: (ئیمانداری کامڵ ئەوانەن: دەکەونە شوێنی ئەو پەیامدارو هەواڵدەری خوایە، کە نەخوێندەیە، ئەو پێغەمبەرەی، کە ناوو سیفەتەکانی

---

[١] - مسند أحمد بن حنبل، الرقم ٨٧٤٩، صححه شعيب الأرناؤوط، المستدرك على الصحيحين، الرقم ٤١٦٢ وقال على شرط مسلم و وافقه الذهبي.

لەتەورات و لە ئینجیل دا نووسراوەو، لای خۆیان دەستیان دەکەویّ، واتە: زۆر بەچاکی دەیناسن، فەرمانیان بە چاکە پێدەکا و لەشتی خراپ و ناپەسەند، ڕێیان لێدەگرێت و هەمووشتێکی پاك و خاوێنیان بۆحەلاڵ دەکا و، هەموو شتێکی پیس و زیانبەخشیان لیّ یاساغ دەکات و بارو تەکلیفی قورس و، کۆت و زنجیری لەسەریان شەتەك درابوو، لایدەبا، ئینجا ئەوانەی بڕوایان بەو پەیامبەرە هێنا و بەڕێزو حورمەتەوە ڕایانگرت و، هاوکاریی و پشتگیریی لێکرد بەجیهادو تێکۆشان و، دوای ئەو ڕووناکیەش کەوتن لەگەڵیا نێردراوە، ئەو خەڵکانە ئەمانە سیفەتیان بن، بەختیارو سەرفرازن).

یەکێك لەو ڕەخنانەی بێباوەڕەکان هەیانبوو لە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، ئەوە بوو، کە دەیانوت: چۆن دەبێت پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) نان بخوات و، وەك ئێمە ئاسایی بەناو بازاڕدا بگەڕێت، ﴿وَقَالُوا۟ مَالِ هَـٰذَا ٱلرَّسُولِ يَأْكُلُ ٱلطَّعَامَ وَيَمْشِى فِى ٱلْأَسْوَاقِ لَوْلَآ أُنزِلَ إِلَيْهِ مَلَكٌ فَيَكُونَ مَعَهُۥ نَذِيرًا ۝٧﴾ الفرقان........خوا نەناس و کافران گوتیان: بۆ ئەو، چی لەئێمە زیاترە، وا داوای پەیامبەرێتی دەکات؟ وای ئەمە چ پەیامبەرێکە، خۆراك دەخوا و بە بازاڕیشدا دەگەڕیّ؟ ئەی بۆچی فریشتەیەکی لەگەڵ نەهات لە لایەن خواوە، تا بەهاوڕێیەتی ئەو خەڵك بترسێنن، ئەگەر ڕاست دەکا پێغەمبەرە؟).

خوای گەورەش وەڵامیان دەداتـەوە، کـە پێویستـە پێغەمبـەر مرۆڤ بێت، بۆ ئەوەی بتوانن بیکەن بە پێشەنگی خۆیان و، ئـەوەی ڕۆژانـە ئـەوان دەیکەن، پێغەمبەری خواش (صلی الله علیـه وسلم) وەك ئـەوان بـژی و، بـە کرداریی لەنێویاندا بێت، هەتا ببێتە بەڵگەیەکیش لەسەریان، کـە دەکرێـت مرۆڤـێك ئەوە جێبەجێ بکات، کە خوای گەورە فەرمانی پێـدەکات، (وَلَوْ جَعَلْنَٰهُ مَلَكًا لَّجَعَلْنَٰهُ رَجُلًا وَلَلَبَسْنَا عَلَيْهِم مَّا يَلْبِسُونَ ﴿٩﴾ الأنعـام......گریمان، ئەگەر وەك خۆیـان پێشـنیاریان کـرد، پێغەمبـەرمان گێڕابا بە فریشتەیەك لەباتی ئـەوە، کـە پەیامبـەر مرۆڤـە، هـەر دەبـوو لەشکڵ و سیمای پیاوێکمان دانابا، چونکە ئەگـەر لـە بیچـمی فریشـتەدا بێتەلایان، هەرگیز قەبووڵی ناکەن ، ئەوساش ئەوەی وائێستا لێیان تێکـەڵ بووەو، دەڵێن: پێغەمبەر دەبێ فریشتەبێت، هەر هەمان ڕەخنـە دەگرنـەوەو لێیان تێك دەچێت، کەوابوو پێغەمبەر هەردەبێ بەشەربێت).

ئێمە وەك موسڵمان فەرمانمان پێکراوە، ئەگەر خوای گـەورەمان خـۆش دەوێت، ئەوە با شوێن پێغەمبەری خوا بکەوین، بەوە خۆشەویستی خۆمـان بۆ خوای گـەورە دەسـەلمێنین (قُلْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ ٱللَّهَ فَٱتَّبِعُونِى يُحْبِبْكُمُ ٱللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَٱللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٣١﴾ آل عمران.......پێیان بڵێ: ئـەی پێغەمبـەر! ئەگـەر ئێـوە خواتـان خـۆش دەوێ، دەبـێ پـەیڕەوی لـەشەریعەت وبەرنامەکەی من بکـەن، ئەوسـا خـوایش ئێـوەی خـۆش

دەوێ و، لە هەڵەو گوناهەکانیشیان خۆش دەبێت، چونکە ئەوخوایە زۆر چاوپۆشیکارو، زۆریش دلۆڤان و میهرەبانە).

شوێنکەوتنی پێغەمبەری خوایش (صلی الله علیه وسلم)، تەنها لە بیروباوەڕ و جیهاد و نوێژ و چەند مەسەلەیەکدا نییە، بەڵکو دەبێت لە هەموو کایەکانی ژیاندا، شوێن پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) بکەوین.

بڕوای تەواوم بەوە هەیە، ئەگەر بەو جۆرەی پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) ڕێنمایی کردوین، سیستمی خۆراکیمان ڕێك بخەین، ڕێژەیەکی کەمی ئەو دەرمانانەی دەهێنرێنە کوردستان، بەس بوون بۆ چارەسەر، هەزاران کێشەی کەرتی تەندروستی، چارەسەر دەبوون و نەخۆشخانەکان چۆڵ دەبوون.

خۆزگە دەکرا، ڕۆژێك لە ڕۆژان هەرکام لە ئێمە، بۆی بگونجایە میوانداری پێغەمبەری خوای (صلی الله علیه وسلم) بکردایە، هەتا بمانزانیبا کامان خوانێکی تەندروست و شەرعیمان هەیە و، ڕوومان دێت میوانداری پێغەمبەری خوای (صلی الله علیه وسلم) پێ بکەین !

چەندە ئاگاداری بالانسی هێڵەکانی پەیوەندیی و، پارەی گیرفان و ڕێژەی بەنزینی ناو ئۆتۆمبێلەکانمانین، پێویستە دە هێندە زیاتر، وریای ڕێژەو جۆر و چۆنییێتی و چەندێتی خواردنەکانمان بین، سوود و زیانی هەر خواردنێ بزانین، کە دەیخۆین، نەوەك تەنها خوانی خۆمان، بەڵکو هەر خواردن و خواردنەوەیەك، کە دەیدەن بە ماڵ و منداڵمان، چونکە هەرکەس

لە ئێمە، بەرپرسین لە ماڵ و منداڵەکانمان، ئافرەتیش لە ماڵەوە بەرپرسە لە مێردەکەی و منداڵەکانی، وەك چۆن پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) ئاماژەی پێداوە: (أَلاَ كُلُّكُمْ رَاعٍ وكُلُّكُمْ مَسْؤُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ ... وَالرَّجُلُ رَاعٍ عَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ وَهُوَ مَسْؤُولٌ عَنْهُمْ، وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ عَلَى بَيْتِ بَعْلِهَا وَ وَلَدِهِ وَهِيَ مَسْؤُولَةٌ عَنْهُمْ[1] .... چاك بزانن! هەمووتان شوانن، هەمووشتان بەرپرسن لەوانەی، کە شوانەییان دەکەن، پیاو شوانەیە بەسەر هاوسەر و منداڵییەوەو لێیشیان بەرپرسە، ئافرەتیش شوانەیە بەسەر ماڵ و منداڵی مێردەکەیەوە و لێیشیان بەرپرسە).

دەی خوشکی بەرێزم! وریای ئەو بەرپرسیارێتیەی ناو ماڵەکەت بەو، بزانە چی خوانێ ئامادە دەکەیت؟ بگەڕێ بە دوای باشترین خواردندا و ئەوە دەرخواردی هاوسەر و منداڵەکانت بدە.

خۆزگە هەر دایکێك هێندەی پزیشکێکی خۆراکیی، شارەزایی هەبوایە سەبارەت بە خواردنەکان !

---

١ - صحيح البخاري، الرقم ٦٧٣٨، صحيح مسلم، الرقم ٣٤٩٦.

باسی دووەم:

خـواردن بـە بـەرنـامـە

کاتیێ باسی بەرنامەی خۆراکی پێغەمبـەری خـوا (صلی الله علیه وسلم) و، حیکمەتی ئەو بەرنامەیەمان کرد، لەوانەیـە پرسیارێك لای زۆرێکمان دروسـت بوویێـت و بلـێین: قورئـان بەرنامەی خۆراکیی بۆ مرۆڤـایەتی داناوە؟

لە وەلامدا زۆر بە سانایی دەڵێین: بەڵێ، سەلماندنیشـی زۆر ئاسانە، تەنها سێ وشەی قورئان بەسن، هەتا بەرنامـەی خۆراك بۆ مرۆڤـایەتی ڕوون بکەنەوە: (کلـوا، واشـربوا، ولا تسرفوا.......بخۆن، بخۆنەوە، زێدەڕۆیی مەکەن).

مرۆڤ بۆ چالاکی ڕۆژانەی، پێویستی بە وزە هەیە، بـۆ بەدەستهێنانی ئەو وزەیەش، پێویستی بە خۆراکی پێویسـت

هەیە، ئەمەش بەجێگەیاندنی بەشی یەکەمی سیستمەکەیە، هەروەها پێویستی بە شلەمەنی و خواردنەوەش هەیە، ئەمەش لە وشەی دووەمدا خۆی دەبینێتەوە.

هاوکات پێویستە سنوورێك دابنرێت بۆ مرۆڤ، هەتا پێویستیی و حەزو ئارەزوو تێکەڵ بە یەك نەبن و، لەبری گرنگیدانی بە پێویستیی، تەنها بیری لای تێرکردنی حەزو ئارەزووەکانی بێت و، زێدەڕۆیی بکات لە خواردن و خواردنەوەدا، ئەمەش وشەی سێهەمە، کە بریتییە لە: زێدەڕۆیی نەکردن.

پێغەمبەر (صلی الله علیە وسلم) لە کاتی نانخواردنیدا، بە جۆر و ڕێژەیەك نانی خواردووە، وەك ئەو کەسەی لەسەر پێ بێت و نییەتی ڕۆیشتنی هەبێت، چۆن تەنها چەند پاروویەك دەخوات و بەس، بەو چەشنە زۆری نەخواردووە.

هاوکات قورئان، وەك چۆن خواردن و خواردنەوەو، ڕێژەکەی دیاری کردون، بەو چەشنەش جۆری خواردنەکانیشی دیاری کردون، فەرمانی کردووە: شتی چاك و پاك و بەسوود بخۆین: (کلوا من طيبات.....لە شتە پاکەکان بخۆن).

واتە: ئەبێت ئەو خواردنە هێندە بەسوود بێت، کە پێویستییەکانی لەشت دابین بکات، جگە لەوەش، نابێت زیانبەخش بێت.

یەکێك لە گرفتەکانی ئەمڕۆژەی ئەوروپییەکان، بریتییە لە: جۆری خۆراکیان، ئەوان زیاتر گرنگی بە خواردنی خێرا (فاست فوود) دەدەن،

کەسێك بەیانی، تا نیوەڕۆ خۆی ماندوو دەکات، نیوەڕۆ لەفەیەکی پێچراوەی بۆ دەهێنرێت و، بە خواردنێکی خێرای ئامادەکراو خۆی تێر دەکات، خواردنێك، کە پڕە لە کاربۆهیدرات و چەوری، ئامانجەکەشیان لەوەدا ئەوەیە، زۆر کات نەکوژن بە خواردنەوە، کەچی لەولاوە ئەوە زیانە بە خۆیان دەگەیەنن ، کە هەست بە تێریی دەکەن، بەلاّم خۆراکێکی زیانبەخشی وایان خواردووە، کە پێویستییەکانی جەستەی دابین نەکردووە !

بەلاّم خواردنی پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) زۆر جیاواز بووە، جیاواز لە خواردنی ئەمڕۆی ئەورووپییەکان و ئێمەش، خواردنیّ، کە ژەمەکانی دیاریکراو بون، ڕێژە و جۆری خواردنەکانی و، شێوازی خواردنەکەشی دیاریکراو بووە، بە ڕێژەیەکی دیاریکراو خواردنی خواردووە، چاکترین و سوودبەخشترین جۆری خواردنی خواردووە، خواردنی گرانبەها و زۆر دانسقەی نەخواردووە، خواردنێکی سوودبەخشی خواردووە، کە ئاسان و بەردەست بێت.

بەم جۆرە دەتوانین بڵێین: پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) بە شێوەیەکی هەڕەمەکیی و بیّ بەرنامە نانی نەخواردووە، بەڵکو سیستمێکی خۆراکی وردی هەبووە، کە لە لوتکەی تەندروستیی و ئەوپەڕی کوالیێتیدا بووە.

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) نەك تەنها بۆ خۆی، بەڵکو بۆ دەوروبەرەکەشی، بەرنامەی تایبەتی خۆراکی هەبووە، شێواز و کاتی خواردنی لەگەڵ خاوخێزانیدا، لەگەڵ میوانەکانیدا، لەکاتی چوونی بۆ

میوانیی، لە مزگەوت و لە کاتی غەزاکاندا، بۆ هەریەك لەمانە، شێوەو ڕێژە و کات و چەندێتی خواردنەکەی جیاواز و، بە بەرنامە بووە.

لەسەر سفرەیەك، خاوخێزانی کۆکردوەتەوەو پێکەوە نانیان خواردووە، بە تەنها نانی نەخواردووە، بەشی کەسی تری نەخواردووە، خواردنێکی بەدڵ نەبووبێت ،لەبەرچاوی کەسانی تر نەیشکاندووە، ئەمەو دەیان وردەکاری تر، کە دەکرێت لە خوانی پێغەمبەری خوادا (صلی الله علیه وسلم) تێبینی بکرێت.

ئەمڕۆ خەڵکانێ، بۆ ئەوەی کەموکورتی خۆراکی باوی ناو کۆمەڵگە نەدەنەوە پاڵ خۆیان و، جیاواز لەو خەڵکەی تر سیستمی خۆراکی خۆیان نیشان بدەن، جۆرەها سیستمی جیاواز بۆ خۆراکیان دادەنێن، کە زۆرجار زیانەکەی لە زیانەکانی سیستمی باوی خۆراکی ناو کۆمەڵگەکە زیاترە.

بۆ نموونە: کەسانێك دەڵێن: ئێمە بەهیچ چەشنێ گۆشت ناخۆین، هەندێ دەڵێن: ئێمە گرنگی بە بەرهەمە ئاژەڵییەکان دەدەین، هەندێکی دی گرنگی بە دانەوێڵە دەدەن، هەریەك لەمانە، بەشێکی زۆری خواردنەکانی تر واز لێ دێنن، چونکە ئەم جۆرە خواردنە، کەموکورتی لە ڤیتامینەکاندا دەبێت، گۆشت نەخواردن، کەمی ڤیتامین (B) لێ دەکەوێتەوە، ئەم ڤیتامینە زۆر پێویستە بۆ خوێن و مێشك و دەمارەکان و، تەنها لە بەرهەمە ئاژەڵییەکاندا دەست دەکەوێت.

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) هەم گۆشتی خواردووە، هەم بەرهەمی دانەوێڵەی خواردووە، هەم بەرهەمی ئاژەڵیی و بەرهەمی گیایی خواردووە،

هەم گرنگیشی بە میوە داوە، بەڵام خواردنەکانی، بە سیستمێکی دروست ڕێکخستووە.

سیستمی خۆراك و گرنگی پێدانی، لە کۆتاییەکانی سەدەی بیستەمدا زیاتر قسەی لەسەر کرا، پێشتر خەڵکێ نەهاتووە بەو وردییە قسە لەسەر سیستمی خۆراکی بکات.

ئەدی پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم)، چۆن ئەم وردەکارییەی گرتەبەر؟ بە دڵنیاییەوە ئەمەش ڕێنماییەکی خوای گەورە بووە.

هەروەها پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) پێش نانخواردن و پاش نانخواردنیش، هەندێ وردەکاریی کردووە، کە ئەوپەڕی جوانیی و بەهێزی سیستمە خۆراکییەکەی نیشان دەدات، بۆ نموونە: پێش نانخواردن دەستی شۆردووە، هاوەڵانی فێر کردووە،گەر سفرە ڕاخرابێت، نەچن بۆ نوێژکردن، هەتا نانەکەیان دەخۆن، ناوی خوای هێناوە لە کاتی نانخواردندا، لە بەردەم خۆیەوە خواردنی خواردووە، بە دەستی ڕاستی نانی خواردووە.

دواجار دەگەینە ئەو قەناعەتەی،کە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) بەبەرنامە نانی خواردووەو، بەرنامەکەشی لە لوتکەی کوالیێتیدا بووە.

باسی سێهەم:

زێـدەڕۆیـی لە خـواردندا

خواردن لە بنەڕەتدا بۆ ئەوەیە، مرۆڤـ هـەم چـێژی لـێ وەربگرێت ، هەم سوودی پێ بگەیەنێت، چونکە وەك وتمـان: مرۆڤـ بـۆ جوولـەی ڕۆژانـەی، پێویسـتی بـە وزە هەیـە و، خۆراکیش ئەو وزەیە دەبەخشێت بە مرۆڤ، بـەڵام هـەرکات خواردن بە شێوەی دروست نەخورا، ئـەوکات دەبێتـە دەرد و بەڵا، نەك تەنها بۆ گەورەکان، بـەڵکو بـۆ منـداڵانیش هـەر وایە، تەنانەت بۆ شـار و حکومـەت و دەوڵـەتیش، دەبێتـە کێشە و، هەموان بەدەستییەوە دەناڵێنن.

خواردن دروست کردن چەندە قورسە، بەکارهێنانیشی لە شوێنی خۆیدا هێندە، یان بگرە زیاتر لەوەش قورسترە.

بە پێی زانیارییەکانی ڕێکخراوی جیهانی خۆراك، ساڵانە بەشی (هەشت سەد و چل و حەوت) ملیۆن کەس خۆراك فڕێ دەدرێت، واتە: بەشی نزیکەی هەشت یەکی مرۆڤەکانی سەرزەوی، ئەم ژمارەیە، ژمارەیەکی کەم نییە، لە کاتێکدا لە شاشەکانەوە دەبینین و لە ڕادیۆکانەوە دەبیستین، بە ملیۆنەها کەس لە شوێنە جیاوازەکانی ئەم زەمینەدا، بەدەست برسێتییەوە دەناڵێنن.

کێشەکە لەوەدایە، تەنها فڕێدانەکە نییەو بەس، بەڵکو پیسکردنی ژینگەشی لێ دەکەوێتەوە بە ڕێژەی سێ یەك، واتە: ئەم حاڵەتە چەشنی کارگەی ئۆتۆمبێلەکان دەبێتە هۆی پیسکردنی ژینگە، هەروەها ئەمە، کە بوو بە دیاردەیەکی باو لە جیهاندا، ئیتر ویژدانەکان دەمرن، ئەمەش زۆر لە خودی زێدەڕۆییەکە مەترسیدارترە.

واتە: زۆر پێویستە ئەو ڕۆشنبیرییە لەنێوماندا بڵاو ببێتەوە، هەرکات ویستمان خواردنێ بکڕین، چاك بیری لێ بکەینەوە، دڵنیاببینەوە لەوەی پێویستمانە، ئینجا بیکڕین، ئەگەر پێویستت نەبوو مەیکڕە، مەسەلەکە سەرپێیانە بەڕێ مەکە، چونکە، تا خواردنەکەت نەکڕیوە، ماڵ نییە بەسەرتەوە، دە جار بیربکەرەوە، ئایا ئەمە دەخورێ؟

ئایا ئەمە بەسەرناچێ؟

ئایا پێویستم پێیەتی؟

ئایا ئەو خواردنەی ئەمەوێت بیکڕم تەندروستە؟

ئایا زۆر نییە و ناکەوێتە ناو تەنەکەی خۆڵەوە؟

ئایا نابێتە هۆی پیسکردنی ژینگە؟

بەڵام هەرکات کڕیت، ئیتر ماڵە بەسەرتەوەو لێی بەرپرسیت ، چۆن بەکاری دێنیت، جا ئەگەر بەپێی پێویست بەکارت هێنا و زێدەڕۆییت تێدا نەکرد و، بەخەساردان و فەوتانت تێدا بەکارنەهێنا، ئەوە کارێکی زۆر باشت کردووە، ئەگەرنا، بەرپرسیت لەو خواردنەی دەیکڕیت، چونکە بە داخەوە ئەمڕۆ، تەنەکەی خۆڵەکان، زیاتر لە ناوسکی مرۆڤەکان خواردنیان تێ فڕێ دەدرێ، خوای گەورەش لەسەر هەر بەخششێ لێپێچینەوەت لەگەڵ دەکات (ثُمَّ لَتُسْـَٔلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ ٱلنَّعِيمِ ﴿٨﴾ التکاثر.......پاشان باوەڕتان هەبێت لەو ڕۆژەدا پرسیاری هەموو بەهرەیەکتان لێدەکرێ).

ئێستا وڵاتانی ڕۆژئاوا خەریکی ئەوەن، بە یاسا ئەوە بەسەر فرۆشگاکانی خواردندا بسەپێنن ، کە چی خواردنێکیان لێ زیاد بوو، دەبێت سەرفی بکەن و نەهێڵن فڕێ بدرێت، نابێت فڕێ بدرێت، چونکە هەم سەرمایەیەك دەفەوتێت، هەم ژینگەش پیس دەکات، چونکە هەر خواردنێ مایەوەو ماوەکەی بەسەرچوو، دەبێت بە ژەهر.

ئازایەتی نییە چەندە زۆر دەخۆیت، ئازایەتی لەوەدایە، چۆن خواردنەکە هەرس دەکەیت و، وەك وزە بەکاری دێنیت، چونکە هەر خواردنێ، خوای گەورە وا دایناوە، کە بتوانێ ڕێژەیەك وزە ببەخشێت، کاتێك کەسێك ئەو

خواردنە سەرف دەکات و، لەبری ئەوەی وزەی لێ وەربگرێ و وزەکە بەکاربهێنێت، دەیکات بە ژەهر و زیان بۆ کۆمەڵگە، ئەمە زێدەڕۆیی و لادانێکی نارەوای پێ دەوترێ، چونکە خواردنێ، کە مرۆڤ دەیخوات و سوود لە تاکە تاکەی گەردیلەکانی وەردەگرێت، زۆر جیاوازە لەو وزەی، کە لە لایەکی ترەوە وەردەگیرێت و، تەنها وەك وزە بەکاردێت.

ئەگەر خەڵکێك بەبێ ئامانجی دینی و ترس لە خوا، گەیشتبێتە ئەو بڕوایەی واز لە زێدەڕۆیی بهێنێت و بە شتێکی خراپی بزانێت، موسڵمان زۆر لەپێشترە گوێڕایەڵی فەرمانی خوا و پێغەمبەرەکەی بێت و، لە خواردن و خواردنەوەدا زێدەڕۆیی نەکات، بەڵکو هەرچییەکی لێ زیادە، پێش ئەوەی ببێت بە ژەهر و، تا ئەو کاتەی سوودی لێ وەردەگیرێت، ببەخشێت بە کەسێك، کە شیاوەو دەتوانێت بە شێوەیەکی دروست سوودی لێ وەربگرێت، (وَءَاتِ ذَا ٱلْقُرْبَىٰ حَقَّهُۥ وَٱلْمِسْكِينَ وَٱبْنَ ٱلسَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا ﴿٢٦﴾ الإسراء............ لە چوارچێوەی شەرعدا، مافی هەموو خزم و خوێشان بدەو، چاکەیان لەگەڵ بکە و بێ نەواو ڕێبواریش بێ بەش مەکەو، چاوت لێیانەوە بێت و، نابێ زیادە ڕەوو هەڵە خەرج بیت، بەڵکو دەبێ میانە ڕەوانە خەرج بکەیت).

ئەمڕۆژە هەر هەژارێك بەهۆی ڕژدی و چاوچنۆکی دەوڵەمەندێکەوە، یان بەهۆی خراپ بەکارهێنانی بەخششەکان لەلایەن کەسانی ترەوە، هەژار

ماوەتەوە، ئەگەرنا هەرکەسەو بەپێی پێویستی خۆی بەکاربهێنێت و، بەپێی تواناش ببەخشێت، هەژاریی نامێنێت.

زۆرجار کەسێك خواردنیّ دەخوات، کە وادەزانێت: ئەوە تەنها بەشی خۆی دەکات، بەڵام ئەگەر بەشداری کەسێکی تری پیّ بکات، ئەوکات بۆی دەردەکەوێت، کە بەشی هەردووکیان دەکات، بۆیە پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) دەفەرموێت: (طعام الواحد يكفي الاثنين، وطعام الاثنين يكفي الأربعة، وطعام الأربعة يكفي الثمانية [١] ....خواردنی یەك کەس بەشی دوو کەس دەکات، خواردنی دوو کەسیش بەشی چوار کەس دەکات، خواردنی چوار کەسیش، بەشی هەشت کەس دەکات).

بۆیە ببەخشە و ترست نەبێت لە کەمبوونەوە، ترسیشت نەبێت لە برسێتی، ئەوەی بە کەمی دەزانیت، بەشت دەکات، بەخشندەبە، هەتا خوای گەورەش بەخشندە بێت لەگەڵت، چونکە خوای گەورە بەخشندەکانی خۆشدەوێت، بەتایبەت لە بواری خواردندا، بە وردیی باسی کردووەو دەفەرموێت: (وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا ﴿٨﴾ إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا ﴿٩﴾ إِنَّا نَخَافُ مِن رَّبِّنَا يَوْمًا عَبُوسًا قَمْطَرِيرًا ﴿١٠﴾ فَوَقَاهُمُ اللَّهُ شَرَّ ذَٰلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَّاهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا ﴿١١﴾ الإنسان........ نان و

[١] - صحيح مسلم، الرقم ٣٩٢٩، سنن الترمذي، الرقم ١٧٩٠، سنن ابن ماجة، الرقم ٣٢٥١، صحيح ابن حبان، الرقم ٥٣١٣، مسند أحمد بن حنبل، الرقم ١٣٩٣٧.

خۆراك لەگەڵ حەزو پێویستیان بۆی، دەدەنە خەڵکانی بێ نەواو هەتیوو دیل و، دەڵێن: ئێمە ئەم خۆراکەتان تەنها لەبەر خواو، بۆ بەدەستهێنانی ڕەزامەندی ئەو پێدەبەخشین، هیچ پاداشت و سوپاسێکمان لێتان ناوی، هەروا دەڵێن: بەڕاستی ئێمە لە ڕۆژێکی زۆر ترش و تاڵ و سەخت و قورس، لە پەروەردگارمان دەترسین، جا خوا لە زیانی ئەو ڕۆژە دەیانپارێزێ و ڕوو گەشیی و شادمانیان پێدە بەخشێ).

هەرکات بەم چەشنە جوولاینەوە، ئامانجی زۆرمان پێکاوە، خوای گەورەمان لە خۆمان ڕازی کردووە، دڵی کەسێکمان خۆشکردووەو پێویستییەکەیمان دابین کردووە، ویژدانمان ئارام دەگرێ، کە بووینەتە هۆی دڵخۆشیی و یارمەتیدانی کەسێك، یاسای ژینگەپارێزیشمان جێبەجێ کردووە، جەستەی خۆشمان لە دەرد و بەڵا پاراستووەو، خۆپارێزیمان لەبری چارەسەروەرگرتن، گرتۆتەبەر.

باسی چوارەم:
دەستگرتنەوە لە زیدەخۆریی

لەوانەیە زۆرێك لە خەڵكی ئەمڕۆ، سەرسام بن بە وڵاتانی ڕۆژئاوا، کە چۆن هاواریان لێ هەستاوە سەبارەت بە زێدەڕۆیی و، هاوڵاتیانی خۆیان هان دەدەن لە خواردندا ئیسراف نەکەن، وابزانن ئەمانە پێشەنگی ئەم بوارەن و، کەس پێش ئەوان بەو چەشنە بیری نەچوویێت بە لای بابەتێکی وادا، بەڵام یەکەم دەوڵەت،کە بە وردیی و بەبەرنامە بانگەشەی کردبێت، بۆ دەستگرتنەوە لە زێدەخۆریی و ئیسراف کردن، دەوڵەتی ئیسلامی بووە لە

(مەدینە) بە سەرکردایەتی پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم).

جگە لەوە پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)، کۆمەڵگەی فێری ئەوە کرد، ئەوەی لێیان زیادە کەڵەکەی نەکەن لای خۆیان و دواجار بەسەر بچێت، فێریشی کردن زیادەکەی خۆیان ببەخشن بەوانەی نیانە، بەمەش دەیان ئامانجی ئابووریی و کۆمەڵایەتیی و دەروونیی و قیامەتیی دەپێکن.

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) دەفەرموێت: (مَنْ كَانَ مَعَهُ فَضْلُ ظَهْرٍ، فَلْيَعُدْ بِهِ عَلَى مَنْ لاَ ظَهْرَ لَهُ، وَمَنْ كَانَ لَهُ فَضْلٌ مِنْ زَادٍ، فَلْيَعُدْ بِهِ عَلَى مَنْ لاَ زَادَ لَهُ،[1] .... هەرکەسێ خواردنێکی زیادەی هەبوو، با بیدا بە کەسێك، کە خواردنی نییە، هەرکەسێ توێشوویەکی زیادەی هەبوو، با بیدا بەوەی، کە نییەتی).

باوباپیرانمان ڕێڕەوی پێغەمبەریان ون نەکردووەو، شوێنکەوتنی ئەو پێشەوایە لە ژیانیاندا ڕەنگی داوەتەوە، بۆ نموونە: ئەگەر کەسێکی غەریبە ڕوویکردبێتە شوێنێکی کوردەواریی و، خەڵکی هەستیان کردبێت، ئەم کەسە لەوێ غەریبەیە و میوانی کەسێ نییە، میوانداریيان کردووە و، هەتا دڵنیا نەبووین لەوەی بێخەم لە شوێنێ میوانداری دەکرێت، نەڕۆیشتوونەتەوە ماڵەوە.

---

[1] - صحيح مسلم، الرقم٣٣٤٥، سنن أبي داود، الرقم ١٤٢٩، صحيح ابن حبان، الرقم ٥٤٩٦.

پێدەچێت کەسانێ وابزانن ، زێـدەڕۆیی ئەوەیـە: زیـادە فـرێ نـەدەیت، بەڵام زێدەڕۆیی بریتییە لەوەی، هـەموو حـەزێکت بـەدی بهێنیـت، واتـە: هەرچییەك حەزت پێکرد بیخۆیت، چـونکە دەروونـی مرۆڤـ سـنووری بـۆ دانەنرێ، حەز بە زۆر شت دەکات، حەزەکانیشی لە سنووری چاك وخـراپ و سوود و زیاندا ناوەستن، کەوابوو: دەبێت سنوور بۆ حەزەکان دابنرێت.

ئێستاش لای خۆمان، جاری واهەیە لە درەنگـانێکی شـەودا کەسـانێ دەبینیت دەچـنە دەرەوە، نـە لەبـەر برسـێتی زۆر و، نـە لەبـەر ئیشـێکی گرنگە، بەڵکو تەنها بۆ تام و حەزێك بەو درەنگانی شـەوە، سـەروپێ، یـان خواردنێکی قورسی چەشنی سەروپێ دەخۆن، ئەگەر لێیان بپرسـیت بۆچـی دەیخۆن؟

وەڵامەکەیان ئەوەیە: (حەزم لێیەتی)، جا سـەروپێ خـۆی، زۆر کێشـە دەنێتەوە، ئەو ڕیخۆڵە و گەدەی لەناو سەروپێدا هەیە، هەرسـکردنی زۆر زۆر سەختە، ئازارێکی زۆر بە گەدە و ڕیخۆڵـەی مرۆڤـ دەگەیـەنێ، ئەمـە لـە حاڵەتی ئاساییدا، چ جای ئەوەی لە درەنگانێکی شەودا بێت.

جارێك جابیری کوڕی عبداللە برێ گۆشتێ کڕیبـوو، لـە ڕێگـەدا دای بەلای عومەری کوڕی خەتتابدا، عومەری کوڕی خـەتتاب پێـی وت: ئـەی جابیر ئەوە چییە؟

ئەویش وتی: برێ گۆشتەو حەزم لێیکرد، ئیتر کڕیم.

عومەریش پێ وت: بۆچی هـەر شـتێ حـەزی پـێ بکـەیت، دەبێـت بیکڕیت؟! ئەی ناترسیت لەوانە حساب بکرێیت، کـە ئـەم ئایەتـە باسـیان

دەکـــات؟ (﴿وَيَوْمَ يُعْرَضُ الَّذِينَ كَفَرُوا عَلَى النَّارِ أَذْهَبْتُمْ طَيِّبَاتِكُمْ فِي حَيَاتِكُمُ الدُّنْيَا وَاسْتَمْتَعْتُم بِهَا فَالْيَوْمَ تُجْزَوْنَ عَذَابَ الْهُونِ بِمَا كُنتُمْ تَسْتَكْبِرُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَبِمَا كُنتُمْ تَفْسُقُونَ ﴿٢٠﴾﴾ الأحقاف)[1] .... ڕۆژێك ئەوانەی، کە بێبـاوەڕن بەرامبـەر ئـاگر ڕا ئەنوێنرێن و نیشانیان ئەدرێ، پێیـان ئـەوترێ: ئێـوە لـە ژیـانی دونیـادا، هەرچی خۆشیی و، ڕابواردنێکتان هەبوو ئەنجامتاندا، ئـیتر بەشـی ئێرەتـان نەهێڵایەوە وە بەهرەوەر بوون پێیان، ئینجا ئـەمڕۆش پاداشـت دەدرێتـەوە بەسزای سەرکزکەر، بەهۆی ئەوە، کە بە ناهەق خۆتان بە زل دادەنـا لەسـەر زەوی و، بەهۆی ئەو گوناهو تاوانەوە دەتانکرد).

دەکرێت جارجارە بە حەزەکانت بڵێیت: نابێت، بەسە، پێویست ناکـات، دەکرێت جڵەوی نەفست بگریت و سنووریّ بۆ حەزەکانت دابنێیت .

ئەبوبەکری صدیق دەیوت: زۆر ڕقم لە ماڵێکە، خەرجی چەند ڕۆژێك لە یەك ڕۆژدا بخوات، مرۆڤـیش، کە کۆتا پاروەکانی ڕزقی تەواو بـوون، ئـیتر ئـەبێت دنیـا جێبهێڵێـت، خـواردنی زیـادەش، مرۆڤـ تووشـی جۆرەهـا نەخۆشیی دەکات: شەکرە و زەبحـەی دڵ و جەڵتـە و چـەندین جـۆری تـری نەخۆشیی.

زۆرجار هەندێ لەو نەخۆشـیانە، بـڕێ خواردنـت بـە یـەکجارەکی لـێ قەدەغـە دەکـەن، بۆیـە ڕێگـە مـەدە حـەزێکی کـاتیی، بەخششـێکی بەردەوامت لێ قەدەغە بکات، لەبری ئـەوەی بـە ڕۆژێـك خـواردنی چـەند

[1] - رواه أحمد في كتاب الزهد و ابن أبي شيبة، وفي سنده جهالة.

ڕۆژێك بخۆیت و، بە هۆیەوە تووشی نەخۆشی ببیت و، خۆت لە دەیـان سـاڵ خواردنی چەند جۆرە خواردنیٚ بکەیت، سـنوورێك بـۆ حـەزەکانت دابـنیٚ و کەم بخۆ .

موسڵمانان خاوەنی ئەم بنەڕەتە بـەهێز و، ئـەو پاشـخانە جوانـەن لـە بواری دەستگرتنەوە لە زێدەڕۆییدا، کەچی ئـەمڕۆ هـەژارانی نـاو جیهـانی ئیسلامی، هێندە زۆرن لەباس نایەن، ملیۆنەها میسری لە گۆڕسـتانەکاندا دەخەون، ملیۆنەها موسـڵمانی ئـەفریقی بەدەسـت برسـێتیەوە دەنـاڵێنن، چونکە ئەو پەیامە، تەنها لە ناو کتێبەکانی موسڵماناندا ماوەتـەوە و، لـە دڵ و دەرون و ڕەفتاریاندا ون بووە.

دوو گەنجی میسری، کە برسێتی خەڵکانێکی زۆریان بینی، بیریـان لـە ڕێگـە چـارەیەکی سـەرەتایی کـردەوە، دەچـوون بـۆ لای چێشـتخانەکان و داوایان کرد، مۆڵەتیان بدەن ئەو پاشمـاوەی خواردنـەی ئـەوان فـڕیٚ دەدەن، ئەمان هەڵیبگرن و بیبەن دابەشـی بکـەن بەسـەر هەژارانـدا، دواتـر، کـە پڕۆژەکە خاڵی ئیجابی دا بە دەستەوە، بە دەیـان و سـەدان گـەنجی تـر لـە دەوری پڕۆژەکە کۆبوونەوە، تـەنها لـە میسریشـدا نەمایـەوە، بـەڵکو لـە وڵاتانێکی تری ئیسلامیشدا بیری لیٚ کرایەوەو،کەم و زۆر پـەیڕەو دەکـریٚ، وەك چۆن ئێستا لە سعودیەش گەنجانیٚ و، چەند ڕێکخراوێك سـەرقاڵن بـەو پڕۆژەیەوە.

کوردستانی ئێمەش پێویستی بەم پڕۆژەیە هەیە، تەنها خواردنی زیادەی چێشتخانەکان کۆبکرێتەوە، خواردنی هەزاران خوێندکاری ناو بەشە ناوخۆییەکان دابین دەکات، هەزاران ئاوارەی پێ تێر دەکرێت.

باسی پێنجەم:
پاشـــماوەی خـــواردن

بابەتێکی دیکەی پێویسـت و پەیوەسـت بـە بەرنامـەی خۆراکی پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)، کە پێویستە قسـەی لەسەر بکەین، بریتییە لە: پاشماوەی خواردن، ئەو زیادەیـەی لە خـورادنی هـەر کەسـێکماندا دەمێنێتـەوە، نـەك تـەنها زیادەی ئەوەی لە مەنجەڵێکدا ماوەتەوە، بەڵکو ئـەو زیـادەی لـە دەفـری بـەردەم هـەر تاکێکمانـدا دەمێنێتـەوە، وردتـر لەوەش، هەر زیادەی بـە سـەری پەنجەکانمانـەوە ماوەتـەوە، لـەوەش زیـاتر، ئـەو خواردنـەی لـە بـەینی ددانەکانمانـدا ماوەتەوە.

پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) دەفەرموێت: (إِ ذَا وَقَعَتْ لُقْمَةُ أَحَدِكُمْ فَلْيَأْخُذْهَا ، فَلْيُمِطْ مَا كَانَ بِهَا مِنْ أَذًى وَلْيَأْكُلْهَا، وَلاَ يَدَعْهَا لِلشَّيْطَانِ، وَلاَ يَمْسَحْ يَدَهُ بِالْمِنْدِيلِ حَتَّى يَلْعَقَ أَصَابِعَهُ، فَإِنَّهُ لاَ يَدْرِي فِي أَيِّ طَعَامِهِ الْبَرَكَةُ،[1] ...... پارووی هەرکامتان کەوتەخوارەوە، با هەڵیبگرێتەوەو هەرچی پیسیەکی پێوە نووساوە لایبەرێت و پاروەکە بخوات و، جێی نەهێڵێت بۆ شەیتان، دەستیشی بە دەستەسرِ نەسرِێت ، هەتا پەنجەکانی دەلێسێتەوە، چونکە ئەو نازانێت بەرەکەتەکە لە کام بەشی خواردنەکەیدایە).

لە گێڕانەوەیەکی تردا ئەنەس دەڵێت پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) فەرمانی پێکردین هەرچییەك لە دەفرەکانماندا ماوەتەوە، بەدەست بیلێسینەوە و بیخۆین .[2]

هەڵگرتنەوەی خواردنێ، کە دەکەوێتە زەوی و خواردنی بەشە پاکەکەی و، لێستنەوەی خواردنی ناو قاپ بە دەست و خواردنی و، دواتریش لێستنەوەی پەنجەکان، هەموو ئەمانە لەپێناو ئەوەدایە، بەرەکەتی خواردنەکە دەست ئەو کەسە بکەوێت، واتە: ڤیتامینی ناو خواردنەکە لەدەست نەچێت.

---

[1] - صحيح مسلم، الرقم ٣٨٨٦، مسند أحمد بن حنبل، الرقم ١٤٣٣٩.

[2] - رواه الترمذي وقال حسن صحيح، ورواه أحمد و صححه شعيب الأرناؤوط، ورواه أبوداود و صححه الألباني.

ئەمڕۆژە بە نـاوی پـاك وخاوێنییـەوە، کەمتەرخەمیـەکی زۆر ئـەنجام دەدرێـت لــە پاراســتنی خۆراکـدا، پێغەمبــەر (صـلی الله علیـه وسـلم)، کــە فەرموویەتی: خواردنێ کەوتەخوارەوە هەڵیبگرنەوە، ئەمەی لەوپەڕی پاك و خاوێنییەوە فەرمووە، چـونکە بەشـێکی بەرچـاوی ڕێنماییـەکانی ئیسـلام بریتییە لە: پاك و خاوێنی ،کە دەیان ئایەت و فەرموودە باسـیان کـردووە، نەوەك خواردن، بەڵکو پەرستشەکانیش، بەبێ پاك و خـاوێنی قبـوولّ نـین، کەچی ئەمڕۆ، کە خواردنێ دەکەوێت، هەموومان بێزی لێدەکەینەوە.

کوردەواریی دەڵێ: (تیکە لــە دەم داکـەوت بـۆ کـۆش باشــە)، دەی مەهێڵە پاروویەك، کە دەکەوێت، بکەوێتە سەرزەوی و بە کۆشت بیگـرەوە، ئەگەریش کەوتە سەر زەوی، مەهێڵە بفەوتێ و بەشە پاکەکەی هـەڵگرەوەو بیخۆ.

لەوانەیە خەڵکێ بڵێن: چۆن ئەمە بۆ کەسێکی ڕۆشنبیر گونجاوە؟!
هەر زەوق و سەلیقە وا ناخوازێ!

بەڵام ڕاستییەکەی ئەوەیە: ئێمە زەوق و ســەلیقەیەکی ناتەندروســتمان سازاندووە، ئەگەرنا، ڕاستی و دروستییەکە ئەوەبووە،کە بگەڕێـت بــە دوای بەرەکەت و ڤیتامینی ناو خواردن و، نـەهێڵیت خـۆراك بــە زایــە بچـێت، ئەگەرنا چ ئەو دەفرەی نانی تێدا دەخۆیـت، پێویســتە پێشــتر شـۆرابێت و پاکو خاوێن بێت، چ دەستەکانیشت پێش خواردن، دەبێت شۆرابن و دەســتو پەنجەی خۆتەو بۆ خۆتی بەکاردێنیت، نەوەك کەسێکی تر پەنجەی کەســێکی دی بلێسێتەوە.

پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) زیاتر لەمەشمان فێر دەکات، نەوەك تەنها خواردنێ بکەوێ نەفەوتێ، یان خواردنی ناو دەفر و پاشماوەی سەر پەنجەکانمان، بەڵکو سەرنجمان ڕادەکێشێ بۆ ئەو تۆزە خواردنەی لە بەینی دانەکانماندا گیری خواردووە، فێرمان دەکات بەرامبەر بەمەش چی بکەین: (من أكل فليتخلل، فما تخلل فليلفظه، وما لاك بلسانه فليبتلع)،[1] .....هەرکەس خواردنێکی خوارد، با نێوانی ددانەکانی پاك بکاتەوە، ئەگەر بە دار و هەر شتێکی تر پاکی کردەوە، با بیتفێتەوە، هەر خواردنێکی نێوان ددانەکانیشی بە زمانی دەرهێنا، ئەوە با قووتی بدات).

تا ئێستا چ وڵاتێکی جیهان، هێندە گرنگی داوە بە پاراستنی خۆراك؟! ئەمەی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) فێری موسڵمانانی کردووە، ئەوپەڕی گونجاندنی پاك و خاوێنی و پاراستنی خۆراکە، نە مرۆڤ لە بازنەی پاك و خاوێنی دەردەکات، نە دەرفەت بە مرۆڤ دەدات، کەمترین خواردن بفەوتێنێت.

بەڵام بە داخەوە ئەمڕۆ ئێمەی موسڵمان، کە خواردن بانگ ئەکەین پاڵی لێ ئەدەینەوەو خواردنێکی زۆر داوا ئەکەین، هیچ گرنگیەك نادەین بە تەندروستی خۆمان و دەست ناگرینەوە لە زێدەخۆری، بگرە بووە بەعەیبە ، ئەگەر سفرە و خوانێ خواردنی زیادەی لەسەر نەمێنێتەوە، پێویستە ئەو ڕۆشنبیریە لەنێوماندا بڵاو ببێتەوە، کە پێغەمبەر (صلى الله

---

[1] - رواه الدارمي، الرقم ٢٠٥٧ بإسناد حسن.

علیه وسلم) فێری کردوین و، تا ئێستا گوێمان پێ نەداوە، لەمەودوا دەبێت لە چێشتخانەکاندا هێندە داوا بکەین، کە دەیخۆین، بگرە زۆرخۆری لە خواردنگەکاندا سنووردار بکرایە.

جارێك لەگەڵ هەندێ هاورێماندا، گەشتێکمان کرد بۆ ولاتی یابان، لە خواردنگەیەك داوای خواردنێکمان کرد، خواردنەکە زۆر خۆش بوو، زۆرمان داوا کردو، بەشێکی زۆری خواردنەکەمان لێ مایەوەو بەجێمان هێشت، رۆیشتین و رۆژێکی دی هاتینەوە بۆ هەمان خواردنگە، کەسێك هات بەدەممانەوەو پێی وتین: بۆچی هاتوونەتەوە؟

وتمان: حەزمان بە خواردنەکەتانە.

کابرا وتی وا نییە، ئەگەر وا بوایە خواردنەکەی ئێمەتان لێ نەدەمایەوەو جێتان نەدەهێشت!

ئێمەش وتمان: خواردنەکە زۆر بوو بۆیە جێمان هێشت.

کابرا وتی: جا بۆچی زۆرتان داوا کرد؟ ئەگەر لەمەودوا پابەند دەبن بەرێنماییەکانی خواردنگەکەوە و، بەشی پێویستی خۆتان داوا دەکەن باشە، ئەگەرنا جارێکی تر سەرمان لێ نەدەنەوە!

کابرا باکی بەوە نەبوو زیان بە خۆی بگەیەنێت و، چەند کڕیارێ لە خۆی بکات، کە پارەیەکی زیاتر لە خەڵك سەرف دەکەن، بەلام ئەوەی لا گرنگ بوو ئەو خواردنەی ئامادە دەکرێت نەفەوتێت.

لە بنەڕەتدا ئەم رۆشنبیرییە هی ئێمەی موسڵمانان بوو، ئەوەك هی ئەوان، بەلام ئێمە دەستمان لێ بەردا و ئەوان جێبەجێی دەکەن !

باسی شەشەم:

چارەسەر و خۆپاراستن

نەخۆشیی، بە هۆی خواردنەوە بە شێوەیەگی گشتیی، بە هۆی دوو حاڵەتەوە دروست دەبێت:

یەکەم: بریتییە لە کەمی خۆراکی پێویست بۆ لەش، واتە: ئەو خۆراکەی، کە پێداویستی لەش دابین دەکات لە ڤیتامین و مادده پێویستەکانی لەش، ئەو کەسە نەیخوات، ئەمەش واتە: بەدخۆراکی.

دووەم: بریتییە لە زۆرخۆریی، بە گشتیش لە وڵاتی خۆماندا، بەدخۆراکیی کەمە و زیاتر کەسانێ تووشی دەبن،

کە کێشەی ڕیخۆڵە و گەدە و هەرسکردنیان هەیە، کێشەی وڵاتی ئێمە بریتییە لە: زۆرخۆریی.

خواردنی تەندروست، یان بۆ خۆپاراستنە لە نەخۆشیی، یان هۆکارێکە بۆ چارەسەر.

ماوەیەکی زۆر بە وردیی، لە بوارە جۆراوجۆرەکانی پزیشکیدا خوێندنەوەم دەستپێکرد، دەبینم هەر بوارێکی پزیشکی هەیە، پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) چارەسەرێکی بۆ داناوە.

بۆ نموونە: بۆ نەخۆشییەکانی گەدە، شیر و هەنگوینی داناوە، بۆ جومگە، خورما و زەنجەفیلی باسکردووە، بۆ نەخۆشییەکانی چاو، گەزۆی داناوە.

خواردنەکانی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، بە چەشنێ بون، یان خۆپارێزیی بون لە هەندێ نەخۆشی باو و بڵاو و مەترسیدار، یان چارەسەر بون بۆ نەخۆشییەکان.

زانستی پزیشکی ئەمڕۆ، گرنگییەکی زۆر بەوە دەدات،کە چۆن سیستمی خواردنی خەڵك وا ڕێکبخات، کە لە نەخۆشی بیانپارێزێت.

پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) زۆر گرنگی بەوە داوە، وەك چۆن ئەمڕۆ کەسێك ئۆتۆمبێلێکی هەبێت، ئۆتۆمبێلەکەی کێشەی تێدا بێت، سووریش بزانێت،کە کێشەکە لە جۆری بەنزینەکەدایە و بە گۆڕینی بەنزینەکە، کێشەکە چارەسەر دەبێت، بەرنامەی خۆراکی موسڵمان، بەو چەشنە کێشەکانی دۆزیوەتەوەو چارەسەریشی بۆ داناوە.

ئێمەی مرۆڤ بە گشتیی و موسڵمان بە تایبەتی، پێویستە لەسەرمان بزانین، چی دەخۆین و چەند دەخۆین و بۆچی دەخۆین؟

بەڵام کێشەکەی ئێستامان ئەوەیە: دەخۆین و نازانین بۆچی دەخۆین، زۆریش دەخۆین، بۆیە نەخۆشخانە و کلینیکە پزیشکییەکانمان پڕن لە نەخۆش، هۆکارەکەش ئەوەیە: مۆڵ و چێشتخانەکانمان بەرناکەون، خواردنەکانیشمان زۆرێکیان ناتەندروستن و ڕێژەی خواردنەکەشمان نائاساییە، هەرکات چێشتخانەکان و شوێنەکانی تایبەت بە کڕینی خواردن، ئەو قەرەباڵغیەیان نەما، نەخۆشخانەکانیش ئەو قەرەباڵغیەیان نامێنێت.

زانستی پزیشکی ئەمڕۆ لە هەوڵدایە، پاشەکشە بکات بە زۆرخۆریی و، تاك ئاڕاستە بکات بەرەو خواردنی تەندروست، واتە: هێندەی سەرقاڵە بە چارەسەری نەخۆشییەکانەوە، زیاتر بیر بکاتەوە لە نەهێشتنی هۆکارەکانی نەخۆشیی، کە بەشێکی هەرە زۆری نەخۆشییەکان لە خواردنی ناتەندروستەوە سەرچاوە دەگرن.

ئەگەر ئەمە بکرێت، داهاتی وڵات هەڵدەکشێ و سوودێکی زۆرمان بۆ دەگەڕێتەوە، ئەمە ئەو خاڵەیە، کە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) دەستی پێکرد و، پاش ئەو هەموو ڕێ بڕینەی زانستی پزیشکی، ئەمڕۆ گەڕایەوە سەر ئەو خاڵە و دروستی بەرنامەی خۆراکی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) دەرکەوتەوە.

فەرموودەیەکی دایکی باوەڕداران (عائیشە) لەلایەن زۆربەی خەڵك و، تەنانەت موسڵمانانیشەوە، تەنها یەك جۆر خوێندنەوەی بۆ دەکرێت.

عائیشە دەڵێت: جار هەبوو سێ جار مانگی چواردە بە ماوەی دوو مانگ دەهات بەسەرماندا و، لە هیچ ماڵێکی پێغەمبەری خوادا، ئاگر نەدەکرایەوە، خواردنمان تەنها ئاو و خورما بوو، تەنها پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) هەندێ دراوسێی هەبوو، کە جارجارە شیریان دەنارد بۆ پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، ئەویش دەرخواردی ئێمەی دەدا.[١]

جا خەڵکانێ وادەزانن، مەسەلەکە ئەوە بووە،کە ئەو هەموو ماوەیە، هیچ خواردنێ لە ماڵی پێغەمبەری خوادا (صلى الله عليه وسلم) نەبووە، بەڵام کەسانی تایبەتمەند خوێندنەوەی دیکەی بۆ دەکەن، ئەویش گرنگیدان بووە بە خواردنی تەندروست و خۆپاراستن لە نەخۆشیی.

دکتۆر (ئەندریا وێل)، کە دکتۆرێکی شارەزایەو پسپۆرییەکەی لە بواری خواردندایە، باس لە هەوڵێکی خۆی دەکات بۆ چارەسەری ڕیشەیی کێشە تەندروستییەکانی سەردەم، دەیان توێژینەوەی کرد و چەندین جار سەرکەوتوو نەبوو، دواجار کتێبێکی نووسی، تایبەت بە: (هەشت هەفتە خواردنی نموونەیی) بۆ ئەوەی کەسێك تەندروستییەکی باشی هەبێت،

---

[١] - صحيح البخاري، الرقم ٢٤٤٨، صحيح مسلم، الرقم ٥٣٩٣، صحيح ابن حبان، الرقم ٦٤٣٩.

چونکە بەو هەشت هەفتەیە، جەستەی مرۆڤ تەواو خاوێن دەبێتەوە، دواجاریش دان بەوەدا دەنێت، کە ئەم بیرۆکەی لە فەرموودەکەی دایکی باوەڕداران عائیشەوە وەرگرتووە، چونکە (شیر و خورما و ئاو) بەسن بۆ ئەوەی مرۆڤ، کەمی ڤیتامینی نەبێت.

لەو کتێبەدا، کە ماوەی هەشت هەفتەی داناوە بۆ تەندروستییەکی باش، گرنگیداوە بە چەند بابەتێك، لەوانە: شتی دەستکرد مەخۆ، هەموو چەورییەك مەخۆ، ڕۆژانە جوولە و وەرزشت هەبێت، وەك چۆن موسڵمان چوونە مزگەوت و نوێژکردن و سەردانی نەخۆش و ئیشکردنی هەبووە، کاتی تایبەت بۆ هەڵمژینی هەناسە و بەهێزکردنی ڕۆح، وەك پەرستشەکانی موسڵمان و نوێژێ، کە پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) فەرموویەتی: (ئەی بیلال! بە نوێژ ئارامیمان پێ ببەخشە).

پزیشکێکی ئەمریکی، توێژینەوەی زانستی لەسەر فەرموودەیەك دەکات و، بنەڕەتی توێژینەوەکەی لەسەر بنەمای ئەو فەرموودەیە دەست پێدەکات و ڕاستی فەرموودەکەش دەسەلمێنێت، کەچی تازە بە تازە لێرەو لەوێ، کەسانێ ڕەخنە لە فەرموودەکانی پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) دەگرن و، بە عەقڵی سنوورداری خۆیان بڕیاری نادروستییان دەدەن !

باسی حەوتەم:

قەڵەویی

ئەوەی دەمانەوێت قسەی لەسەر بکەین، بابەتێکە، کە سەدان ملیۆن کەسی بە خۆیەوە سەرقاڵکردووە، حکومەتەکان گیرۆدەن بەدەستییەوەو، هەزاران توێژینەوەو هەوڵی جیاواز خراوەتەڕوو بۆ چارەسەرکردنی، ئەویش بریتییە لە: قەڵەویی.

هۆکاری قەڵەویی، بریتییە لە: زۆرخۆریی، هەرچی زیادەیەکی ناو لەش هەیە لەژێر پێستدا کۆدەبێتەوەو دەبێتە قەڵەویی.

کوردەواریش دەڵێت: (ئەوەی زۆر بخوا زۆر نـاژی)، ئەمـە لـە خـۆوە نەوتراوە، بەڵکو ئەمە وەرگیراوی نـاو فـەرموودەکانی پێغەمبـەری خوایـە (صلی الله علیه وسلم)، واتـە: شـارەزابوون و جێبـەجێکردنی فـەرموودەکانی پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)، لە ناو کوردەواریدا زۆر باو بووە.

زۆربەی زۆری نەخۆشییەکان، هۆکارەکەیان لە قەڵەوییەوە سەردەردێنن، بۆ نموونە: نەخۆش هەیە دەڵێت: چەوری سەر جگەرم هەیـە، هەیـە تووشـی شەکرە بووە، هەیە تووشی جەڵتە بووە، یان تووشـی صـەوەفان بـووە، یـان فەقەراتی لەگەڵە، لەوانەشە هێشتا تەمەنی زۆر نەبێت، بەڵام هێنـدە خـۆی قەڵەو کردووە، ئیتر جەستەی بەرگە ناگرێت و نەخۆشی لـێ پەیـدا دەبێـت، چونکە جەستەی مرۆڤ بۆ قەڵـەوکردن دروسـت نـەکراوە، وایـش دروسـت نەکراوە، بەرگەی ئەو هەموو قەڵەوییە بگرێت، بۆ ئەوەی مرۆڤـەکان خـوو نەدەنە تەمبەڵیی و زۆرخۆریی.

زۆربەی زۆری نەخۆشی و بێتاقەتییەکانی مرۆڤ، لە دوانـزە گرێیدایـە، زۆرێك لە نەخۆشەکانی ئـەمڕۆ نەخۆشـی قۆڵۆنیـان هەیـە، هۆکارەکەشـی زۆرخۆرییە، ئەگەرنا، هەمان ئەو کەسە لە مانگی ڕەمەزانـدا لـەو کاتـەی بـەڕۆژووە، ئـازار و بێتاقەتییەکـەی کـەمترە، چـونکە هۆکـاری ئـازار و نەخۆشییەکە ئەوەیە، کەسەکە ئەنەوێتە خواردن و هەتا ئەتوانێت ئـەخوات، ئەو خواردنەش لە جەستەدا کەڵەکە دەبێت و دەمێنێتەوە، خواردنیش هەتا بمێنێتەوە، ترشەڵۆك دروست دەکات، بەکتریای لەسەر دەنیشێ و غازات لـە جەستەدا دروست دەکات، نەخۆشەکەس ئازاری زیاد دەبێت.

لە سەردەمی نەفامیدا، خەڵکی شانازییان بە قەڵەوییەوە دەکردو خۆیان پێوە فش دەکردەوە، سەرسامی جەستەی خۆیان بوون، لە سەردەمی پێغەمبەریشدا (صلی الله علیه وسلم)، دووڕووەکان هەمان سیفەتیان هەبوو، خۆیان قەڵەو دەکرد و شانازیشیان پێوە دەکرد، بەڵام پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) بەوانە سەرسام نەبوو، چونکە هاوەڵانی فێر نەکردبوو، خۆیان قەڵەو بکەن، بەڵکو وەك نارەزایەتییەك لە ڕووداوەکانی داهاتوو، وەك نیشانەیەکی خراپ، باس لە دەرکەوتنی قەڵەویی دەکات، وەك پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) دەفەرموێت: (خير الناس قرني، ثم الذين يلونهم، ثم الذين يلونهم ... إن بعدكم قوما يخونون ولا يؤتمنون، ويشهدون ولا يستشهدون، وينذرون ولا يفون، ويظهر فيهم السمن).[1]

واتە: (چاکترینی خەڵك، سەدەی منن، دواتر ئەوانەی دوای ئەوان، دواتر ئەوانەی دوای ئەوان ... پاشان لە دوای ئێوەوە خەڵکانێ دەردەکەون، کە ناپاکی دەنوێنن و متمانەپارێز نین،شایەتی دەدەن لە کاتێکدا داوای شایەتییان لێنەکراوە، نەزر دەکەن و نەزرەکەیان بەجێ ناگەیەنن، لەنێویشیاندا قەڵەویی دەردەکەوێت)، واتە: پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) قەڵەویی لەپاڵ ئەو سیفەتە خراپانەدا باس دەکات.

---

١ - صحيح البخاري، الرقم ٢٥٢٩، صحيح مسلم، الرقم ٤٧٠٧، سنن النسائي، الرقم ٤٦١٦.

هەرچەندە ئێمەی موسڵمان ، زۆرینەمان ئـەم فەرموودانـە دەبیسـتین، بەڵام لایـەنی هـەرە کەمەکـەی، حـەفتا لـە سـەدمان کێشـمان زیـادە و قەڵەوین، ئەمەش دەرکەوتنی نیشانەیەکی قیامەتە.

پێشەوا عومەری کـوڕی خـەتتاب دەیـوت: (خـوای گـەورە ڕقـی لـە مرۆڤـی قەڵەوە)، هەروەها دەیوت: (پەنا دەگرم بەخوا، کە لـەوەی قەڵـەو بن، یاخود ورگتان هەبێ) .

خوای گەورە سنگی مرۆڤـی وا دروست کردووە، کە ئێسکی پێوەیـە و ناهێڵێت قەڵەو ببێت، کاسەی سەریش بە هەمان شێوە، ڕێگـە نـادات بـە قەڵەوبوونی سەری، بەشـەکانی جەسـتەی مرۆڤـ بـە گشـتیی، دەرفـەتی قەڵەوبوونیان نییە بەو چەشنەی،کە لە سـکدا ئـەو دەرفەتـە هەیـە، بۆیـە دەبینیت، هەرچی قەڵەویی هەیە دەکەوێتە ورگەوە، ورگـیش چـەندە زیـاتر بێت، هێندە ئەو کەسە لە مردنەوە نزیکترە.

قەڵەویی دەردێکی ناپەسەند بوو، کە بەرەبەرە دوای وەفاتی پێغەمبـەر (صلی الله علیه وسلم)، لەناو موسڵماناندا بڵاوبوویـەوە، هـەر میللـەتێکیش، کە سکیان تێر بوو، قەڵەو دەبن، کە قەڵەویش بوون، دڵیـان لاواز دەبێـت و خۆیان دەدەن بـە دەسـت ئارەزووەکانیانـەوە، دڵـیش پادشـای جەسـتەیەو لاوازبوونی کێشەی زۆری لێدەکەوێتەوە.

ڕۆژانە لـە جیهانـدا، خـەڵکانێکی زۆر بـە هۆکـاری جیاجیـا خۆیـان دەکوژن، هەیە بە خۆخستنەخوارەوە، هەیە بە چەقۆ خـۆی دەکوژێـت، یـان بە خۆسووتاندن، یان بە ژەهرخواردن، بەڵام لـە هـەموو ئـەو خۆکوشـتنانە

خراپتر بریتییە لە: خۆکوشتن بە دەم، دەمیان ناگرن و زۆر دەخۆن و هێـواش هێواش خۆیان دەکوژن، ئەم جۆری خۆکوشتنە، زۆر لە خۆکوشـتنەکانی تـر خراپتر و زیاتر و مەترسیدارتریشە، بەڵام لەبەرئـەوەی هێواشـە، زۆر کـەس گوێی پێ نادات.

هەر بەشێکی جەستە بەهۆی زۆرخۆرییەوە زیانی بەریکەوێت،ئەوە ئـەم سیفەتە لای خوا و پێغەمبەرەکەی بێـزراوە، خـەڵکێك لەبەرئـەوەی فێـری زۆرخـۆریی بـون و، دڵیـان لاواز بـووەو هـەوڵ نـادەن زاڵ بـن بەسـەر ئارەزووەکانیانـدا، ناچـار پـەنا دەبەنـە بـەر نەشـتەرگەری پزیشـکیی بـۆ خۆلاوازکردن، یەکێك لەو هەنگاوانەی لەو بوارانـەدا دەنـرێن، بریتییـە لـە: بچووککردنەوەی گەدە.

جێی سەسوڕمانە کەسێ، کە تێرەو هیچ برسی نییە، زۆرجار لە تێریـدا قرقێنە ئەدات، چۆن حەزی بـە خواردنـە و، چ چـێژێکی لـێ دەبـینێ؟ لـە کاتێکدا ئەوەی پێویستە بۆ جەستەی، تـەنها چـەند پـارووە نانێکـە، وەك چۆن پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) لە فەرموودەکەدا ئاماژەی پێکردووە.

جا ئازیزەکانم ! زاڵ بن بەسەر ئارەزووەکانتاندا و پێش ئـەوەی گـەدەتان پێتان بڵێت: بەسە، خۆتان بڵێن: بەسە، دڵ و مێشـکتان زاڵ بکـەن بەسـەر گەدەو ئارەزووەکانتاندا، ڕێنماییەکانی پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) لە خواردندا جێبەجێ بکەو، ترست نەبێت لە تەندروسـتیت، مـەخۆ، هـەتا برسیت دەبێت، کە برسیشت بوو پێش تێربوونت، دەست بگرەوە.

باسی هەشتەم:

ڕێـــژەی خــواردن

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) لە بەرنامە خۆراکیەکەیـدا، ئاماژەیەکی گرنگی داوە بە ڕێـژەی خـواردن، واتـە: چـەندە بخۆین.

پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) دەفـەرموێت: (مـا ملأ آدمي وعاء شرّا من بطنه، بحسب ابن آدم أكـلات يقمـن صلبه، فإن كان لا محالة، فثُلث لطعامـه وثُلـث لشـرابه وثُلث لِنَفَسِـه)[1] ....ئـادەمیزاد هـیچ بۆشـایی و قـاپێکی پڕنەکردووە، هێندەی پڕکردنی سکی خراپ بێت، ئەوەندە بـۆ

---

١ - سنن الترمذي ، الرقم ٢٣٥٩ وقال حسن صحيح، صحيح ابن حبان، الرقم ٦٧٥، المسـتدرك علـى الصـحيحين، الـرقم ٧٢٠٢ و صـححه و وافقه الذهبـي.

ئادەمیزاد بەسە، چەند پاروویەك بخوات، تا پشتی ڕاست ڕاگرێت، ئەگەر هەر چار نەبوو ، ویستی زیاتر بخوات، ئەوا با سێیەکی بۆ خواردنی و سێیەکی بۆ خواردنەوەی و سێیەکیشی بۆ هەناسەی بێت)، جا ئێستا بەشێکی ئەم فەرموودەیە لە نەخۆشخانەی (شتوتگارت)ی ئەڵمانی کراوە بە دروشم.

واتە: لە فەرموودەکەدا ڕێژەی سێیەك بۆ خواردن بۆ حاڵەتی ناچاریی و خۆنەگرتن و نەوسنییە، نەوەك بۆ هەموو کەس و هەموو کاتێك بێت، ئەمەش کۆتا سنوورەو، نابێت لەوە زیاتر بێت.

واتە: لەوپەڕی تێرخواردنتدا، دەبێت هێندەت خواردبێت، کە بتوانیت دوو ئەوەندەی تریش بکەیتە ناو گەدەتەوە، ئەگەرنا، وەك لە فەرموودەکەدا هاتووە ، ئەوەی پێویستە، تەنها چەند پارووییەکەو بەس، چونکە دەبێت بەشی خواردنەوەو هەناسەش بهێڵیتەوە، ئەوانەی زۆر دەخۆن، هەناسەیان توند دەبێت، چونکە لە سەرووی گەدەی مرۆڤەوە، جێی هەناسەدان هەیە بۆ ئەوەی سییەکان بتوانن بە ئاسانی هەناسە بدەن، بۆڕی هەناسە، کە لە لای ڕاستەوەیە پڕە لە هەوا، هەر فشارێ لەسەر ئەم بۆڕییە، فشار لەسەر دڵ دروست دەکات، هەر خواردنێکی زیادەی ناو گەدە، فشار لەسەر ناوپەنچك دروست دەکات، ناوپەنچکیش نوساوە بە دڵەوەو ئەویش، کە فشاری لەسەر بوو، فشار لەسەر دڵ دروست دەکات، بەڵام بە داخەوە ئەمڕۆ زانست سەلماندوویەتی، ئەوەی مرۆڤ ئەمڕۆ دەیخوات، سێ ئەوەندەی ئەو بڕەیە، کە پێویستیەتی.

گەدەی مرۆڤ لە ناوەندایە، فەرموودەکەش دەفەرموێت: خراپترین

دەفرێ، کە مرۆڤ پڕی بکات، سـکییەتی، چـونکە هەرکـەس گـەدەی پـڕ کرد، ئیتر لە پەل وپۆ دەکەوێ، چونکە زۆربەی خـواردنی دڵ، کـە لـە ڕێـی خوێنەوە دەگوازرێتەوە، هـەروەها زۆربـەی ئۆکسـجینی دڵ، کـە لـە ڕێـی خوێنەوە دەگوازرێتەوە، گەدە پێیەوە سەرقاڵ دەبێت، هـەر کـەمخواردنێ وا دەکات بەشێکی بەرچاوی خـوێن بمێنێتـەوەو، بـۆ بەشـێکی تـری جەسـتە سوودی لێ وەربگیرێت و سەرقاڵ نەکرێت بە گەدەوە، بۆیە زانایانی پێشـوو، کاتێك ویسـتبێتیان کێشـەیەکی گـەورە چارەسـەر بکـەن، خۆیـان برسـی کردووە، هەرچەندە ئەمڕۆ ئێمە هەڵە تێگەیشتوین.

بۆ نموونە: قوتابی لـە کـاتی تاقیکردنـەوەدا بـۆ بیانوویـەك ئەگـەڕێت بەرۆژوو نەبێت، بە بیانووی ئەوەی سەعی هەیـە، لـە کاتێکـدا برسـیبوون باشترە بۆی و، ئەو خوێنەی بۆ گەدە و هەرسکردن بەکاری دێنێت، بـەکاری دێنێت بۆ سەعی کردن و تێگەیشتنەکەی.

چێژی خواردن، تەنها لەو کاتەدایە، کە دەخورێت، هەرکـە لـە زمـان و ناودەم تێپەڕی، ئیتر تام و چێژەکە نامێنێت، بۆیە پێغەمبەر (صلی الله علیه وسـلم)، کـە خـواردنی خـواردووە، زۆر جویویـەتی و لـەناو دەمیـدا هێشتوویەتییەوە، تا لەناو دەمدایە چێژت پێدەدات، دواتـر کـە چـووە نـاو سکمانەوە، لەوە بەدوا دەبێتە ئەرك و، دەیان ئـەرکی پێویسـتە، هـەرکات زۆرمان خوارد، زیـاتر مانـدوو دەبـین و هەسـت بـە بێتاقەتییـەکی زیـاتر دەکەین.

مرۆڤ دەتوانێت بیرکردنـەوەی خـۆی سـەبارەت بـە خـواردن بگۆڕێـت، پاشان هەنگاو بنێت و هەڵوێستی خۆیشی بگۆڕێت، لەبری ئەوەی گەدەمان

فێری زۆرخۆریی و پڕکردن بکەین، دەتوانین فێری برسێتیی و کەمخۆریی بکەین، برسێتیش جیا لە تێریی، چێژ و خۆشییەکی تایبەتی خۆی هەیە، کە تا ئێستا ئێمە فێر نەبوین ئەو چێژە بکەین.

کاتی خۆی لە کوردەواریدا، کە مەشکە بەکارهاتووە، ئەوپەڕەکەی نیوەی مەشکەکە شتی تێکراوە، بۆ ئەوەی بتوانن بیژەنن، ئەی گەدەیەکی بچووکی مرۆڤ، چۆن دەکرێت پڕ بکرێت و، بەو پڕیە چۆن دەتوانێت بێ هیچ کێشەیەك هەرسی خواردنەکە بکات؟ بەڵکو کاتێك گەدە پڕ دەبێت، سەری لێ دەشێوێ و نازانێت پێش و پاشی چالاکییەکان ڕێك بخات، کەی دەرچەی خوارەوە بکرێتەوە، کام بەشەی خواردن پێش بخات، بۆیە پێویستە،کە خواردنێکمان خوارد، هەتا ئەوە هەرس نەکرێ و سەرفی نەکەین، خواردنی دی نەخۆین، نەوەك خواردن بەسەر خواردندا کەڵەکە بکەین، کە ئەمە یەکێکە لە کێشە گەورەکان، کە کار لە تەندروستیمان دەکات. ئەگەر تێبینی بکەن، زۆربەی زۆری جۆرەکانی شێرپەنجە، لە ناو جۆگەی هەرسدان، وەك: (دەم و لێو و زمان، کۆتایی سورێنچك، کۆتایی گەدە، کۆتایی کۆڵۆن بەتایبەت لەناو کۆمدا)، چونکە زۆرترین پەیوەندی خواردن بە جەستەی مرۆڤەوە، لە ڕێی ئەم بەشانەوەیە و، لەم بەشانەدا دەمێنێتەوە، کەچی لە شوێنێکی وەك ڕیخۆڵە بچکۆلەدا، شێرپەنجە بەدی ناکەیت، چونکە خواردن تەنها پیایدا تێپەڕ دەبێت و نامێنێتەوە.

پێویستە لەمەودوا، کۆتا سنووری خواردن و پڕکردنی گەدەمان بەم چەشنە بێت، کە پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) بۆی دیاری کردوین: سێیەکی بۆ خواردن، سێیەکی بۆ خواردنەوە، سێیەکی بۆ هەناسە.

باسی نۆیەم:

ڕێـــجیـــم کـــردن

لەناو کوردەواریدا قسەیەکی باو هەیە، کە ئەو کەسانەی دەیانەوێت دەست لە خواردن بگرنەوە، ئیتر بە هـەر هۆیـەك بێت، کاتێـك خولکیان(فـەرموویان) ئەکـەیت بـۆ خـواردن، خێرا دەڵێن: خـەریکی ڕێجـیم کـردنین، زۆر جـار ڕوویـداوە میوانێك، یان هاوڕێیەکت میوانـداری کـردووە، کەچـی لـە سەر سفرەکە زوو دەستی گرتۆتەوەو وتوویەتی: ببـوورە مـن خەریکی ڕێجیم کردنم، ئەمە ئـەو ڕاسـتیەیە، کـە ئـەمڕۆژە خەڵکانێ بە ناچاری پێی گەیشتون و، زۆربەی کـاتیش پـاش

نەخۆشیی و زیان بەرکەوتن، ئینجا بیریان لێکردوەتەوە، بەڵام پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) چواردە سەدە لەمەوپێش، لەوپەڕی تەندروستیدا جێبەجێی کردووە، واتە: خۆپاراستن پێش چارەسەرکردن.

ڕێجیم، واتە: خواردن بە بەرنامە، لە هەنگاوی یەکەمدا، دەبێت ئەوە لەبەرچاو بگرین، کە تەنها خواردنی حەڵاڵ بخۆین، هەرخواردنێکی حەڵاڵ و سوودبەخشیش دەخۆین، دەبێت بە پێی پێویست بیخۆین و، سنووری دابنێین بۆ ڕێژەی خواردنمان.

خاڵی بنەڕەتی بەرنامەی خۆگرتنەوە لە خواردن، خۆگرتنەوەیە لە خواردنی چەوری و کۆلیسترۆڵ و ئەو خواردنانەی پڕچەورین، ئەمڕۆ زیاتر خۆیان لەو خواردنانەدا دەبیننەوە، کە پێیان دەوترێت: (فاست فوود).

پێویستە لە بەرنامەی خواردنماندا ئەو ڕێنماییەمان هەبێت، کە کەمترین ڕێژەی خواردنی پێویست بخۆین، بەمەش زیادەی خۆراك لە لەشماندا نامێنێتەوەو، لە جۆرەها نەخۆشی وەك: (زەبحە و جەڵتەو شەکرە) دەمانپارێزێت، پاشان هەنگاوی دووەم بریتییە لە: وەرزش و جووڵەیەکی دروست و پێویست، ئیتر هەر ناوێکی لێ ئەنرێ، گرنگ ئەوەیە جووڵەو وەرزشێك هەبێت، هەیە پێی دەڵێت: ڕاکردن، هەیە بە ناوی چوون بۆ مزگەوت و نوێژکردن ناوی دەبات، هەیە بە کرێکاریی ناوی دەبات، گرنگ ئەوەیە جووڵەیەکی پێویست و دروست هەبێت، ئەم جووڵەیە وادەکات پێش ئەوەی چەوریەکە لە لەشدا بنیشێت و لەسەر یەك کەڵەکە ببێت، سەرف

ببێت و بگۆڕێت بۆ وزە، چونکە هەموو جووڵەیەکی هەر ماسوولکەیەك، پێویستی بە وزە هەیە.

(جەهجاهی غیفاری) دەڵێت: لەگەڵ دەستەیەك لە ئەندامانی هۆزەکەم هاتم، تا موسڵمان بم، کاتێك هاتین بۆ لای پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، نوێژی ئێوارە بوو، کە پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) سەلامی دایەوە، فەرمووی: (با هەرکامتان دەستی ئەوەی پاڵی بگرێت)، ئیتر هیچ کەس لە مزگەوتدا نەمایەوە، جگە لە پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم)و من، منیش کەسێکی بالآبەرز و قەبە بووم ، کەس خۆی نەدەدا لە قەرەم، ئەو شەوە پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) منی بردەوە بۆ ماڵی خۆی، ئەوەبوو بزنێك دۆشرا بۆم، منیش هەموویم خواردەوە، پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) شیری حەوت بزنی بۆ هێنام ، منیش شیرەکەم دەخواردەوە، دواتر خواردنێکی ترم بۆ هێنرا ، منیش خواردم.

ئوموئەیمەن وتی: خوایە ئەوەی ئەمشەو پێغەمبەری خوای (صلى الله عليه وسلم) برسی کرد، برسی بکەیت!

پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) فەرمووی: (مە یا أم أيمن أكل رزقە و رزقنا على الله تعالى)، وس، ئەی ئومموو ئەیمەن! ڕۆزی خۆی خواردووە و ڕۆزی ئێمەش لای خوایە، بۆ بەیانی هەمدی هەموو هاوەڵان کۆبوونەوەو، هەر هاوەڵێك باسی ئەوەی دەکرد، شەو چی کردووەو چی خواردووە، جەهجاهیش وتی: من شیری حەوت بزنم خواردۆتەوەو، خواردنێکی تریشم

بۆ هێنراوەو ئەویشم خواردووە، ئینجا هەموویان لەگەڵ پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) نوێژی ئێوارەیان کرد، پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) فەرمووی: (با هەرکەستان کەسەکەی پاڵ خۆی بباتەوە لەگەڵ خۆی)، ئەوەبوو هەموو چوونەوە، تەنها مایەوە سەر من و پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، منیش کەسێکی باڵابەرز و زەبەلاح بووم ، کەس خۆی نەدەدا لە قەرەم، هەمدی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) منی بردەوەو بزنم بۆ دۆشرا و، منیش تێرم خواردەوەو تێر بووم.

ئومو ئەیمەن وتی: ئەی پێغەمبەری خوا! ئایا ئەوە میوانەکەی دوێنێ شەومان نەبوو؟

فەرمووی: با، پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) فەرمووی: (إنه أكل في معاء مؤمن الليلة و أكل قبل ذلك في معاء كافر، والكافر يأكل في سبعة أمعاء و المؤمن يأكل في معاء واحد،[1] .... ئەمشەو ئەو، بە ڕیخۆڵەی باوەڕدار نانی خوارد و پێشتر بە ڕیخۆڵەی بێباوەڕ نانی دەخوارد، بێباوەڕ لە حەوت ڕیخۆڵەدا نان دەخوات ، باوەڕداریش لە یەك ڕیخۆڵەدا نان دەخوات).

---

١ - الآحاد و المثاني لابن أبي عاصم، الرقم ٩٠٩، المطالب العالية لابن حجر، الرقم ٢٤٩٥، مسند ابن أبي سيبة، الرقم ٢٤٠٣٣، المعجم الكبير للطبراني، الرقم ٢١١١، معرفة الصحابة لأبي نعيم الأصبهاني، الرقم ١٦٣١.

ئەم فەرموودەیە بە گێڕانەوەی تر لــە هــاوەڵی تریشــەوە هــاتووە، کــە بەصەحیح دانراوە، وەك لە سونەنی ترمذیشدا هەمان بەسەرهات و هــەمان فــەرموودە هــاتووەو، ئــەبوهورەیرە دەیگێڕێتــەوە، بــەڵام نــاوی میوانەکــە نابات.

بەمــەدا دەردەکــەوێت: (جــەهجاهی غیفــاری) شــەوی یەکــەم، کــە چووەتەوە بۆ ماڵی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، تازە لە وەفدەکەدا بــووەو بە بێباوەڕیی چووەتەوە بۆ ماڵی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) و شەو لەوێ ماوەتەوەو، بۆ بەیانییەکەی باوەڕی هێناوە، هەروەك ئیبن ئەثیر بــە ڕوونــی ئەوە دەڵێت: (حەوت شیرەکەی لە پێش موسڵمانبوونیدا خوارد، بــەڵام، کــە باوەڕی هێنا، شیری یەك دانەشیانی تەواو نەکرد).[١]

هــەروەها چــەند هــاوەڵی تــر هــەبون، کــە ئــەو فــەرموودەیان لــە پێغەمبەرەوە (صلى الله عليه وسلم) بیســتووە، لەوانــە نــافیع دەڵێــت: ئــیبن عومەر نانی نــەدەخوارد، تــا هــەژارێك نەهاتایــە بــۆ لای و نــانی لەگــەڵ نەخواردایە.

ئەوەبوو جارێك کەسێکم برد بۆ لای، تا نانی لەگەڵــدا بخــوات، دوایــی ئیبن عومەر وتی: ئەی نافیع! ئەو کابرایە نەهێنیتەوە بــۆ لام، چــونکە مــن بیستوومە لە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) دەیفەرموو: (المـؤمن يأكـل في

---

١ - أسد الغابة، ج١، ص ٤٥١.

معی واحد و الکافر یأكل في سبعة أمعـاء،[١] .... باوەڕدار لە یەك ڕیخۆڵـەدا نان دەخوات ، بێباوەڕیش لە حەوت ڕیخۆڵەدا نان دەخوات).

خەڵكی ئەمڕۆ، كە بە هۆی زۆرخۆریی و قەڵەوییەوە، تووشی چـەندەها دەرد و نەخۆشی بــووە، پـاش هەسـتكردن بـەم قەڵەوییــەی، بڕیـار دەدات ڕێجیم بكات، پێنج شەش مانگێ خۆی لە خواردن دەگرێتەوەو وەرزشـێكی بـاش دەكـات، دوایـی دەسـتی لـێ بـەردەدات و دەسـت دەكاتـەوە بـە زۆرخۆریی، بە چەشنێ قەرەبووی كەمخۆرییەكـەی پێشوویشـی دەكاتـەوەو، بەدوو بەرامبەر زیـاتریش خـواردن دەخـوات، چـونكە كەمخۆرییەكـەی لـە قەناعەتەوە نییە، بەڵكو حاڵەتێكی ناچاریی بووەو دڵی پێی ڕازی نەبووە.

بگـرە خـەڵكانێ تـەنها لەبـەر مۆدیـلێ بڕیـاری خـۆلاوازكردن دەدەن، ئەستێرە بەناوبانگەكانی هونەر و سینەماو وەرزش دەبینن، كە قەڵـەو نـین، ئەمانیش بۆ خوچواندن بەوان و شوێنكەوتنی مۆدێل ئەو هـەنگاوە دەنـێن، نەوەك لە خەمخۆریان بۆ جەستەی خۆیان.

توێژینەوەیــەكی بــەریتانی بــاس لــەوە دەكات،كــە هونەرمەنــد و كەسایەتییەكانیان، لە هەفتەیەكدا دوو ڕۆژ خۆیان لـە خـواردن دەگرنـەوەو تەنها هێندە خۆراك دەخۆن، كە (٥٠٠) كالۆرییان پـێ بـدات، نابێـت دوو ڕۆژەكـەش بەسـەر یەكـەوە بێـت، ئەمـەش لەبـەر تەندروسـتی و جـوان

---

١ - صحیح البخاري، الرقم ٥٠٨٣، صحیح مسلم، الرقم ٣٩٣٤، صحیح ابن حبان، الرقم ٥٣١٠.

هێشتنەوەی جەستەیان، دەی لای ئێمەی موسـڵمان چـوارده سـەدەیە ئـەو بەرنامەیە دانراوە، کە لـە هەفتەیەکـدا دوو ڕۆژ بـەڕۆژوو بـین (دووشـەممەو پێنج شەممە).

جا کاتێك تـۆی موسـڵمان ئـەم بەرنامـە ورد و جوانـەت هەیـە، کـە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) بـۆی داناویـت، چ پێویسـت دەکـات خـوو بدەیتە دەیان جۆر بەنامەی ڕێجـیم کـردن و ، هـەرجارەو یـەکێکیان تـاقی بکەیتەوە؟ ئەمەی خۆت جێبەجێ بکە، هەم جەسـتەت پـارێزراو دەبێـت ، هەم توێشووش بۆ قیامەتت حازر دەکەیت.

لە سیسـتمی خـۆراکی پێغەمبـەردا (صـلى الله عليـه وسلم)، جۆرەکـانی خواردن و ڕێژەشیان دیاریکراوە، کەی و چەندە و چ جۆرە گۆشـتێ بخۆیـت؟ کەی و چەندە میوە بخۆیت؟

چەند سەوزە بخۆیت؟

بۆ نموونە: فێرت دەکات بەیانییان حەوت دەنـك خورمـا بخۆیـت، وەك دەفەرموێت: (من تصبح بسبع تمـرات عجـوة، لم يضـره ذلـك اليـوم سـم ولا سحر،[1] .... هەر کەس بە حەوت دەنکە خورمـای عـەجوە بـەیانی بکاتەوە، ئەو ڕۆژە ژەهر و جادوو زیانی پێ ناگەیەنێت).

فێرت دەکات یەك یەك خورما بخۆیت، نەوەك دوو دوو پێکەوە.

---

[1] - صحيح البخاري، الرقم ٥٤٥٠، صحيح مسلم، الرقم ٣٩٠٧.

لە هەفتەیەکدا دوو ڕۆژ بە ڕۆژوو بێت و لە هەر مانگێکیشـدا (١٣ و ١٤ و ١٥) ی مانگ ڕۆژوو بگرێت، بەمەش هەم ڕۆژوەکان هەموو بەسـەر یەکەوە نین، هەم سیستمێکی بەهێزی ڕێجیم کردنیش جێبەجێ دەکرێت.

دواجار دەڵێین: ئەو ڕێجیمەی ئەمڕۆ خەڵك بە ناچـاریی و بـۆ چارەسـەر دەستیان داوەتێ، پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)، چـواردە سـەدە لەمەوبـەر لەوپەڕی تەندروستیدا، جێبەجێی کردووەو هاوەڵانیشی لەسەر ڕاهێناوە.

باسی دەیەم:
پێغەمبەر
(صلی الله علیه وسلم)
چی خواردووە؟

بڕوای تەواوم بەوە هەیە پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)، هەر لەخۆوەو بێ مەبەست شتی نەخواردووە، واتە ئەوە نەبووە، هەرچییەکی دەستکەوتبێت خواردبێتی، بەڵکو ئەوەی خوای گەورە، لەو سەردەمەو لەو ژینگەدا خستویەتیە بەردەستی پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) و خەڵکی ناوچەکە، چاکترین و باشترین شتێ بووە، کە پێویستیان بووەو بۆیشیان بەسوود بووە، بۆیە ئەوەی پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) خواردوویەتی و خواردوویەتیەوە، حیکمەتێکی لە پشتەوە بووەو بە ڕێنمایی

خوای گەورە بووە، نەوەك لــە ناچـارییەوە پێغەمبــەر (صـلی الله علیـه وسـلم) پــەنای بۆ بـــردبێت و خواردبێتی، چـۆن خـوای گـەورە مرۆڤــایەتی فێـر دەکات لە پەرستش و ئاکاردا شوێن پێــی پێغەمبــەر (صـلی الله علیـه وسـلم) بگرنەبــەر، بەهــەمان شــێوەش ویســتویەتی فێرمــان بکــات، بەرنامــەی خۆراکیشمان لە شوێن پــێ هــەڵگرتنی پێغەمبــەری خــواوە (صـلی الله علیـه وسلم) ، سەرچاوە بگرێت.

پێغەمبــەر (صـلی الله علیـه وسـلم) چــاکترین بەرهەمـــەکانی ناوچـــەو سەردەمی خۆی بەکارهێناوە، خوای گەورەش هەندێ خـواردنی گشـتی لــە هەموو شوێنێ بەخشیوە، کە بۆ هەموان بە سوودن و پێغەمبــەریش (صـلی الله علیه وسلم) لەوانەی نۆش کردووە.

هەندێ بەرهەمی تایبەتیشی بـۆ هەنـدێ شـوێن دانـاوە، کـە بـەپێی ژینگەکەیان پێویستیانە، واتە: ئەو میوەو جۆرە خواردنــە تایبەتیانــەی لــە کوردستاندا هەن، پێویستین بۆ خەڵکی کوردستان، بۆیە خوای گـەورە لێـرە دایناون، پێویستە لەسەر ئێمەش بزانین چۆن بەکاری دێنین.

پێویستە کاتێك قسە لەسەر بەرنامــەی خـۆراکی پێغەمبــەر (صـلی الله علیه وسلم) دەکەین، هەندێ بابەت هــەن بــە وردی بیــان ورووژێــنین، لەوانــە:

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) چی خواردووە؟

چەندەی خواردووە؟

کەی خواردوویەتی؟

چۆن خواردوویەتی؟

سەبارەت بەوەی پێغەمبەر (صلی اللە علیە وسلم) چی خواردووە؟ وەك ئیبنولقەییم دەڵێت: پێغەمبەر (صلی اللە علیە وسلم) خۆی نەبەستۆتەوە بە یەکجۆر خواردنەوە، بەڵکو خواردنی پێغەمبەر (صلی اللە علیە وسلم) فرەچەشنە بووە، فرەچەشنە لە یەك کاتدا نەبوو، بەڵکو هەر جارەو شتێکی خواردووە.

ئەم قسەیەش هەڵێنجراوی نێو فەرموودەکانە، پێویستە ئێمەش وا بکەین، نەوەك چەشنی کەسانێك، کە لاسایی بڕێ کەسایەتی دەکەنەوەو دەڵێن: ئێمەش تەنها بەرهەمی گیایی دەخۆین، یان تەنها شیرەمەنی دەخۆین، یان تەنها گۆشت دەخۆین.

پێغەمبەر (صلی اللە علیە وسلم) بە زۆری ئەو خواردنانەی خواردووە، کە لە وڵاتی خۆیدا بەردەست بون، خواردنی زۆر تایبەت و دانسقەی نەکردووە بە عادەت بیخوات، بەڵکو هەمان ئەو خواردنانەی، کە لە کۆمەڵگەدا خواردنیان باو و بەردەست خستنیان ئاسان بووە، لەنێو ئەوانەدا چاکترینەکانی هەڵبژاردووەو، ئەوانەی خواردووە، بۆ نموونە: (شیر، نانی جۆ، گۆشتی سوور و سپی، خورما، سرکە، تێکوشە، ترۆزی).

بە گشتیی، جۆری خواردنەکان دابەش دەبن بەسەر پێنج جۆردا: زەڵاتەو پێشەکییەکانی خواردن، خواردن و گۆشت، میوە، سەوزە، دانەوێڵە.

پێغەمبەر (صلی اللە علیە وسلم) لە هەموو ئەوانەی خواردووە، بۆ ئەوەی ئومەتەکەی لە هیچکامیان بێبەش نەبن، هەرچییەکیش حەڵاڵ و پاك

بوویێـت، بـەلاَم حـەزی پـێ نـەکردبێت، بێـدەنگ بـووەو نـەیخواردووەو، ڕەخنەشی لێنـەگرتووە، تەنانـەت ئەوەشـی، کـە هۆکـارێکی هـەبووە بـۆ خواردنی، خۆی نەیخواردووەو هاوەڵانی ئاگادار کردۆتەوە، کە حـەرام نییـە، بەلاَم ئەو لەبەر هۆکارێك نایخوات، بۆ نموونە:

ئەبو ئەییووب دەڵێت: کە خواردنێك دەهێنرا بۆ ماڵی پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)، لێـی دەخـوارد و زیادەکـەی دەنـارد بـۆ ئێمـە، ڕۆژێـك خواردنێکی بۆ هاتبوو، هەمووی ناردبوو و هیچی لێ نـەخواردبوو، چـونکە سیری تێدا بوو، منیش وتم: ئەی پێغەمبەر! بۆ حەرامە؟

فەرمووی: (لا ولكني أكرهه من أجل ريحـه..........نـا، بـەلاَم مـن لەبەر بۆنەکەی حەزی پێناکەم).

ئەبوو ئەیووبیش وتی: دەی منیش حەز بە شتێك ناکەم ،کە تۆ حـەزی پێ نەکەیت.[1]

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) چوو بۆ ماڵی مەیموونەو خالیـدی کـوڕی وەلیدیشی لەگەڵدا بوو، (ضـب)[2] ێکی بـرژاو هێنـراو پێغەمبـەر (صلی الله علیه وسلم) ویستی لێی بخوات، ژنێکیان وتی: بـە پێغەمبـەر (صلی الله علیه

---

١ - صحيح مسلم، الرقم ٣٩٢٠، مسند أحمد بن حنبل، الرقم ٢٠٣٧٧.

٢ - جۆرێك خشۆکە، وەك بزنەمژە وایە.

وسلم) بلێن ئەو شتە چییە، کە پێیان وت، دەستی گێڕایەوەو نەیخوارد، خالیدیش وتی: ئەی پێغەمبەری خوا! ئەمە حەرامە؟

فەرمووی: (نەخێر، بەڵام ئەمە لە خاکی قەومەکەی مندا نەبووە، بۆیە حەزی پێناکەم).

خالید دەڵێت: منیش ڕامکێشایە لای خۆم و دەستم کرد بە خواردنی، پێغەمبەریش (صلی الله علیه وسلم) تەماشای دەکرد.[1]

بەڵێ، خۆشەویستەکانم، هەموو ئەمانە پێغەمبەری خوا(صلی الله علیه وسلم) کردوویەتی، بەڵام پێغەمبەری خوا(صلی الله علیه وسلم)، سروشتی وابووە، ئەگەر حەزی لە خواردنێك بایە، خواردوویەتی، ئەگەر حەزیشی لێ نەبوویێ، عەیبی لێ نەگرتووە و، وازی لێهێناوە (ما عاب رسول الله - صلی الله علیه وسلم- طعاماً قطُّ).[2]

خۆزگە لەسەر خوانی خۆمان، فێری ئەم ئاکارە جوانەی پێغەمبەری خوا(صلی الله علیه وسلم)، ئەبووین، چیمان هەیە؟

فڵان شت، بەزیام نەکرد. بەخێر نێیتەوە، هەموو ڕۆژێ دێمە سفرەی چۆڵ و خوانی بەتاڵ و مەشغوڵی چی بووی، ئەی ئێمە بەڕۆژووین و

---

[1] - صحيح البخاري، الرقم ٥٠٨١، صحيح مسلم، الرقم ٣٦٩٧.

٢ - صحيح البخاري، الرقم ٣٣٩١، صحيح مسلم، الرقم ٣٩٣٧، سنن الترمذي، الرقم ٢٠٠٤، سنن ابن ماجة، الرقم ٣٢٥٦، سنن أبي داود، الرقم ٣٢٨٩، مسند أحمد بن حنبل، الرقم ٩٩٢٤.

هاتووینەتەوە نان بخۆین. نـا پێغەمبـەری خـوا(صـلی الله علیـه وسـلم)، هـەر چییەکی هەبوویێ لەبەر دەستی دا خواردوویەتی ، ئەگەر حەزی لێ بوویێ.

ئەمەش جۆرێك بووە لە پێشکەوتنی پزیشکیی لە سیسـتمی خـۆراکی پێغەمبـەردا (صـلی الله علیـه وسـلم)، کـە ئـەوەی حـەزی پـێ نـەکردووە نەیخواردووە، بە پێچەوانەی ئێمەوە، کە هەندێ جار لەبەر ڕووگـیری، شـتێ دەخۆین، کە هیچ حەزی پێ ناکـەین، یـان بـە زۆر دەرخـواردنی منـداڵانی دەدەین، تەنانەت فێرمان دەکات زۆر نەکەین لە نەخۆشەکانیشمان.

واتە: ئەو شتەی حەزی پێناکـەن بـە زۆر دەرخواردیـان نـەدەین، وەك دەفەرموێت: (لَا تُكْرِهُوا مَرْضَاكُمْ عَلَى الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ، فَإِنَّ اللَّهَ يُطْعِمُهُـمْ وَيَسْقِيهِمْ)،[١] (نەخۆشەکانتان ناچار مەکەن بە خواردن و خواردنەوە، چـونکە خوای گەورە خواردن و خواردنەوەیان پێدەدات).

هەروەها پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) لە خواردندا بیانووی نـەگرتووە، وەك ئەوەی ئەمڕۆ ئێمە ئەو بیانوانە دەگـرین: (فلانـە جـۆری نـان نـاخۆم، فلانە شلە ناخۆم، ئەو جۆرە برنجەم دەوێت، گۆشت ئـەبێت وا لـێ بنرێـت)، بـەڵکو ئـەوەی خراوەتـە بەردەسـتی، حـەزی لـێ بوویێـت خواردوویـەتی، ئەوەشی حەزی لێ نەبوویێت، ئەگەر حەڵاڵ بوویێت بێئـەوەی ڕەخنـەی لـێ

---

١ - سنن الترمذي، الرقم ٢٠١٤ و قال حسن غريب، سنن ابن ماجة، الرقم ٣٤٤١، المستدرك على الصحيحين، الرقم ١٢٢٩ و قال على شرط مسلم و وافقه الذهبـي، المعجم الكبير للطبراني، الرقم ١٤٦٣٠.

بگرێت، کشاوەتەوە دواوەو نەیخواردووە، خۆ داوای شتێکی تری بکردایە، هاوەڵان ئەگەر گیانی خۆیان بەخت بکردایە، بۆیان پەیدا دەکرد، واتە: ئەوە نەبووە لە ناچاریدا بێدەنگ بووبێت، بۆ نموونە: کاتێك پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) میوانی هات و هیچکام لە هاوسەرەکانی خواردنیان لا نەبوو، خێرا یەکێك لە پشتیوانان میوانەکەی پێغەمبەری خوای (صلى الله عليه وسلم) گرتەخۆ، لە کاتێکدا، تەنها خواردنی منداڵەکانی هەبوو، بۆ ڕێزگرتنی میوانی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، منداڵەکانی خۆی بەبرسێتی خەواند و خواردنەکەی دا بە میوانەکە، جا ئەگەر ئەمەیان بۆ میوانەکەی کردبێت، دەبوو چی بکەن بۆ خۆی؟!!

نموونەی ئەوەشمان لایە: جابیری کوڕی عبداللە دەڵێت: جارێك باوکم فەرمانیکرد خواردنی (خەزیزە) ئامادە کرا، ئینجا بە مندا ناردی بۆ پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، منیش بردم بۆی و پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) لە ماڵی خۆی بوو، فەرمووی: (ئەی جابیر ئەوە چییە؟ ئایا گۆشتە؟) وتم: نا، بەڵکو خواردنی (خەزیزە)یە، ئەویش فەرمانی کرد و خواردنەکەیان لەدەست گرتم، کاتێك گەڕامەوە بۆ لای باوکم، وتی: ئایا پێغەمبەری خوات (صلى الله عليه وسلم) بینی؟

وتم: بەڵێ،

وتی : ئایا هیچی وت؟

وتم : بەڵێ .

فەرمووی: (ئەی جابیر ئەوە چییە؟ ئایا گۆشتە؟)

باوکم وتی: لەوانەیە پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) تاسەی گۆشتی کردبێت، چوو گیسکێکی سەربڕی و چاك برژێنرا، ئینجا پێی وتم ببەبە بۆ پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)، منیش، کە گەیشتمە لای پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)، هەر لەو شوێنەی خۆی بوو، فەرمووی : (ئەوە چییە ئەی جابیر؟)

وتم: ئەی پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) گەڕامەوە بۆ لای باوکم، وتی: ئایا پێغەمبەری خوات (صلی الله علیه وسلم) بینی؟

وتم : بەڵێ، وتی ئایا هیچی فەرمووو؟

وتم: بەڵێ، وای فەرموو، باوکیشم وتی: لەوانەیە پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) تاسەی گۆشتی کردبێت، بۆیە چوو گیسکێکی سەربڕی و چاك برژێنرا، ئینجا پێی وتم : ببەبە بۆ پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)، پێغەمبەریش (صلی الله علیه وسلم) فەرمووی: (جزى الله الأنصار عنا خيرا، ولا سيّما عبدالله بن عمرو بن حرام و سعد بن عبادة ،[1] ......خوای گەورە لە بری ئێمە، پاداشتی خێری پشتیوانان بداتەوە، بەتایبەت عبداللەی کوڕی عەمری کوڕی حەرام و سەعدی کوڕی عوبادە).

١ - المستدرك على الصحيحين، الرقم ٧١٦٢ و صححه و وافقه الذهبي، صحيح ابن حبان، الرقم ٧١٣٠.

باسی پازدەھەم:
چۆن و چەندە بخۆین؟

پێویستە لەمەودوا فێر ببین چۆن و چەندە بخۆین، لەوانەیە ئەم قسەیە لای هەندێ کەس قورس بێت و بڵێت: تازە بە تازە بچمەوە سەر ئەو خاڵە سەرەتاییەی، کە چۆن نان بخۆم؟!

بەڵام ڕاستییەکەی ئەوەیە: ئێمە هەڵە فێری خواردن بووین و لەسەر هەمان هەڵەش بەردەوام بووین، هەرچەندە پەندێکی پێشینانی کوردەواری هەیە، زۆر جوان وتوویەتی: (ئەوەی بە گەورەیی فێری پلاو خواردن بێت، دەست بۆ لوتی

دەبات)، بەڵام ناچارین هەرچۆنێك بێت، دواجار خۆمان فێر بکەین.

پێویستە لەمەودوا فێر ببین، خواردن تەنها لەبەر تام و خۆشییەکەی نەخۆین، بەڵکو بیرمان لای گرنگیی و سوودەکەشی بێت، خواردن نەکەینە ئامانجی ژیان، بەڵکو وەك هۆکارێك بۆ مانەوەو ژیان سەیری بکەین، وەك چۆن پەندە فەڕەنسییەکە دەڵێت: (مرۆڤ دەخوات بۆ ئەوەی بژی، ناژی بۆ ئەوەی بخوات).

پێشتریش ئاماژەمان پێدا، کە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) فەرمووی: (ئەوەندە بۆ ئادەمیزاد بەسە چەند پاروویەك بخوات، تا پشتی ڕاست ڕاگرێت)، واتە: ئامانج لە خواردن ڕێك ڕاوەستان و لەسەر پێ وەستانی مرۆڤە، هەتا بتوانێت بژی، نەوەك لەپێناو خواردندا بژی.

پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) دەفەرموێت: (من تصبح بسبع تمرات عجوة، لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر،[1] .... هەر کەس بە حەوت دەنکە خورمای (عەجوە) بەیانی بکاتەوە، ئەو ڕۆژە ژەهر و جادوو، زیانی پێ ناگەیەنێت).

لەم فەرموودەی پێغەمبەری خوادا (صلى الله عليه وسلم) ،هەم کاتی خواردن، هەم جۆری خواردنەکە، هەم کوالێتی خواردنەکە، هەم ڕێژەی خواردنەکە، هەم سوودی خواردنەکە و، ماوەی کاریگەریی و مانەوەی سوودەکەشی بە وردی باسکراوە، کاتەکەی بەیانییانە، جۆرەکەشی

---

[1] - صحيح البخاري، الرقم ٥٤٥٠، صحيح مسلم، الرقم ٣٩٠٧.

بەخورما دیاری کردووە، کوالیێتییەکەی بە خورمای (عەجوە) دیاری کردووە، کە زانایان ڕایان وایە : خورمای دیکەش بەو باشییە، هەمان حوکمی هەیە، ڕێژەی خواردنەکەشی بە حەوت دەنکە خورما دیاری کردووە، سوودەکەشی باسکردووە، کە لە ژەهر و جادوو دەتپارێزێت، ماوەی کارایی و مانەوەی سوودەکەشی دیاریکردووە، کە یەك ڕۆژە.

حەوت دەنك خورما (٨٠٠) کالۆری تێدایە، واتە خواردنی یەك ژەم، واتە کارمەندێك پێش چوونی بۆ دەوام، تەنها حەوت خورما بخوات، دەتوانێت بێ هیچ کێشەیەك، هەتا دەمەو عەسر ئیشەکانی بەڕێ بکات و، وزەی پێویستی هەبێت.

بە گشتیی، ئیسلام زیاتر جەختی لەو خواردنانە کردۆتەوە، کە وزەیەکی زۆر دەبەخشن و ماددەی کاربۆهیدراتین، ئەمە دەبێتە قەرەبوو بۆ چەوری و بەشەکانی پرۆتین و ڤیتامینەکاتی تر، خواردنێ،کە گەدەت ئازار نادات، خواردنی ئاسنە، وزەیەکی زۆرت پێ دەبەخشێت، سیستمی بەرگری لەشیشت بەهێز دەکات.

وردەکاری بەم شێوازە لە خواردندا، لە چ شوێنێك هەبووە؟!

ئەمە ئەگەر ڕێنماییەکی خودایی نەبێت و پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم)، تەنها وەك مرۆڤێکی ئاسایی بڕیاری لەبارەوە بدایە،چۆن خەیاڵی دەچوو بۆ وردەکاریی لەو چەشنە؟

پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، کە بەیانییان ، یان هەندێ جار عەسران، هەنگوینی خواردووە، نەهاتووە پەرداخێك، یان چەند کەوچکێك

هەنگوین بخوات، بەڵکو کەوچکێك هەنگوینی کردۆتە ناو پەرداخێك ئـاوی ساردەوەو، زۆر بە چاکی کەوچکی تێڕاداوە، هەتا هەنگوینەکە لە ئاوەکـەدا تواوەتەوە، ئینجا خواردوویەتییەوە.[1]

ئاویش سروشتی وایە، کە ماددەیەکت لەگەڵ تێکەڵ کرد، تایبەتمەنـدی ماددەکە وەردەگرێت، بـەم چەشـنە، پەرداخـە ئاوەکـە سـیفەتی کەوچـکە هەنگوینەکـە وەردەگرێـت و ، وەك ئـەوە وایـە پـەرداخێك هـەنگوینت خواردبێت، بێئەوەی گەدەت پێی ماندوو ببێت، جگـە لـەوەی تێچـوویەکی زۆر کەمتریشی تێدەچێت، لە کـویێ ڕۆژانـەن پـەرداخێ هـەنگوین سـەرف بکەیت و، لە کوێ کەوچکێ هەنگوین لە بری پەرداخێ هەنگوین؟

ئەگەر تێبینی بکەین، کاتی خواردنەکان نزیکن لە کاتەکانی نوێـژەوە، خوای گەورەش ڕۆیشتن بۆ نوێژەکان و خواردنی لە پـاڵ یەکـدا باسـکردووە، (يَٰبَنِيٓ ءَادَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمۡ عِندَ كُلِّ مَسۡجِدٖ وَكُلُواْ وَٱشۡرَبُواْ وَلَا تُسۡرِفُوٓاْۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُسۡرِفِينَ ﴿٣١﴾ الأعراف) .

بۆیـە باشـترین ژەمـەکانی خـواردن، ئـەو کاتانـەن، کـە نـزیکن لـە نوێژەکانەوە، کە لە نوێژ هاتنەوە دەست بکەن بەخواردن.

پێغەمبـەر (صـلى الله علیـه وسـلم) دەفـەرموێت: (إِذَا وُضِـعَ الْعَشَـاءُ، وَأُقِيمَتِ الصَّلاَةُ ، فَابْدَؤُوا بِالْعَشَـاءِ ،[1] .... ئەگەر خوانی شێوان دانـرا و

---

[1] - رواه البخاری - ابن قیم الجوزیة: زاد المعادفي هدي خیر العباد، الطبعة السـابعة و العشرون، مؤسسة الرسالة، (بیروت - ١٩٩٤) ، ج٤، ص ٢٠٥.

نوێژیش بەرپا کرا، سەرەتا بە خوانەکە دەست پێ بکەن). واتە: ئەگەر نان دانرا و کاتی نوێژیش هات، نەکەی بەپەلەپڕووزە نوێژەکەت لەکۆڵ بکەیتەوە، بۆ ئەوەی فریای نانەکە بکەویت، نانەکەت بخۆ و هیچ خەیاڵت لای خوانەکە نەمێنێت، ئینجا بە جوانی نوێژەکەت بکە، چونکە مرۆڤ، کە بۆنی خواردنی کرد، هەموو لیکەرژێنەکانی دەجوولێن، گەدەی ترشەڵۆك دەردەدات، پەنکریاس رژێنی پەنکریاس دەردەدا، هەموو بەشەکان ئامادەکاریی دەکەن بۆ خواردن و، کەسەکە خەیاڵی لای خواردن دەبێت، بۆیە باشترین شت ئەوەیە،کە نانەکەی بخوات، ئینجا نوێژەکەی بکات، ئەگەر خواردنەکەی پێ نەدەیت و دواتر نان بخۆیت، کرداری هەرس تێك دەچێت.

زۆرێك لە خەڵك تووشی خراپی هەرسکردن بوون، بەهۆی ئەوەی کاتێ حەزی خواردنیان هەبووە و لەبەردەستیاندا بووە، نەیانخواردووەو دوایانخستووە، بەڵام خەڵکانێ هەن کاتی خواردنیان دیاریکراوە، هەرکات لەو کاتە لابدەن، خێرا هەست بە برسێتی دەکەن.

لە رەمەزانان، یان لە هەرکاتێکی تری بەرۆژوو بووندا، باشتر وایە بۆ بەربانگ کردنەوە، سێ دەنك خورما بخۆین، ئینجا بچین بۆ نوێژەکەمان، پاش نوێژەکە ژەمی شێوانمان بخۆین.

---

[١] - صحيح البخاري، الرقم ٦٥١ واللفظ له، صحيح مسلم، الرقم ٨٩٨، سنن الترمذي، الرقم ٣٣٠، سنن ابن ماجة، الرقم ٩٢٩.

باسی دوانزەهەم:

خـــورمـــا

تەوەری یەکەم

خورما و خواردنەکانی ئەمڕۆمان

یەکێك لەو خواردنانەی، کە پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) زۆر گرنگی پێداوەو دەکرێت بوترێت: ڕۆژانە لە سفرە و خوانی پێغەمبەری خوادا (صلی الله علیه وسلم) هەبووەو، زۆرجار لە بری ژەمەخواردن بووە، بریتییە لە: خورما، چونکە هەم لە ناوچەکەدا زۆر بووە، هەم خورما جیاواز لە زۆر خواردنی تر کۆمەڵێك تایبەتمەندی هەیە،

پێغەمبەری خوایش (صلی الله علیه وسلم) دەفەرموێت: (لاَ يَجُوعُ أَهْلُ بَيْتٍ عِنْدَهُمُ التَّمْرُ،[١] .... خەڵکی ماڵێ تووشی برسێتی نابن، مادەم خورمایان لا هەبێ).

بە داخەوە، تا ئێستاش پەیڕەوو پرۆگرامێکی دروستمان بۆ خواردن نییە، یەکێك لە کێشەکانی ئێمە ئەوەیە، کە گرنگییەکی زۆر دەدەین بەهەڵگرتنی خواردن و، کۆگاکانمان پڕخۆراك دەکەین، گرنگ لامان زۆری خۆراکی بەردەستە، بەڵام گرنگی نادەین بە بەهای خۆراکی خواردنەکەو تایبەتمەندییەکانی.

پێویستە زیاتر گرنگی بەمەیان بدەین، بیر لەوە بکەینەوە فلانە خۆراك لەم ڕوانگەوە شیاوی هەڵگرتن نییە، فلانە خواردن پێویستە مانگی جارێك بخورێت و، نابێت زۆری لێ هەڵبگیرێت، کەچی زۆربەی ماڵەکانمان لەمڕۆدا برنجی تێدا نەمێنێت، هەموان گیرۆدە دەبن بەدەست ئامادەکردنی خوانێکەوەو، نازانن چی بخۆن و دەشڵەژێن، لەکاتێکدا زۆربەشمان نازانین سوودو زیانەکانی برنج چین؟

چەندە سوودی هەیە بۆ منداڵ؟

چۆن خوومان دایە برنج و وازمان هێنا لە خواردنی کوردەواری جاران، کە خواردنێکی زۆر حەکیم بووە، کەچی ئەمڕۆ گاڵتەیان پێدەکرێت، لەوەش دڵنیابن، ڕۆژگارێ دێت، نەوەکانمان بە سەرسوڕمان و نارەزایەتییەوە، واقیان وڕ دەمێنێ لەوەی چۆن ئەمڕۆ ئێمە خواردنی لەم چەشنەمان

---

[١] - صحيح مسلم، الرقم ٣٩٠٤، سنن الدارمي، الرقم ٢٠٣٣.

خواردووە؟!

چۆن پزیشکەکان ڕێگـەیان داوە هێنـدە خـوو بدەینـە بـرنج خـواردن و زۆرخۆریی؟!

بڵێیت: کەناڵی تەلەفزیۆنی و ئینتەرنێتیان هەبوویێت؟!

بڵێیت: ئاگایان لە دنیا بوویێت و کەسێك نەبوویێت پێیـان بڵێـت: ئـەم خواردنە ناتەندروستە؟

چاوەڕێ بکەن بزانن دوو ڕۆژی تر، چـۆن نـەوەکانمان لەسـەر سیسـتمی خۆراکیمان، سەرکۆنەمان دەکەن؟

بەڵکو دەبێت خۆمان سەرکۆنەی خۆمان بکەین، ئەو هەموو نەخۆشییە جۆربەجۆرەی ئەمڕۆ بڵاوبوونەتەوە هۆکارەکەی چییە؟

بەرزبوونەوەی ڕێژەی شێرپەنجە بە چ هۆکارێکە؟

هۆکارە سەرەکییەکەی پەیوەندی بە خواردنمانەوە هەیـە، بەشـێکی دی پەیوەندی بە هۆکارەکانی تـری وەك: پیسـبوونی ژینگـەوە هەیـە، چـونکە کەمن ئەو کەسانەی خۆیان دەپارێزن لە خواردنە ناتەندروستەکان.

مارکێتەکان پـڕن لـە خـواردنی لـەقوتوونراو، وەلـێ، خواردنـە تـازەو خۆماڵییەکان زۆر کەم، ئەگەر ئەمانە بازاڕیان نەبوایە، دادەخـران، یـان لـە بری خورادنی لەقوتوونراو، ناچار دەبوون خواردنی خۆماڵی بخەنەبەردەسـت، بەڵام دیارە کۆمەڵگەکـەمان ، زیـاتر بایـەخ بـەو خواردنـە ئامادەکراوانـە دەدات، دەی ئەمە هۆکارە گەورەکەی زیادبوونی تووشبوانی شێرپەنجەیە !

نۆرینگـەکانی پزیشـکانی تایبەتمەنـدی: گـەدە و ڕیخۆڵـە و کۆڵـۆن، هەمیشـە قـەرەباڵغن، نەخۆشـییەکانی جگـەر زۆر بـوون، هۆکارەکەشـی:

دووباره خواردنی ناتەندروست و سیستمی خۆراکی نادروستە.

ئەو کەسانەی گیرۆدەی دەست ئازار و نەخۆشییەکانی گەدە و ڕیخۆڵــەن، هۆکارەکەی: تێکچوونی سیستمی خواردنیانە، چونکە ئەو جــۆرە کەســانە، زیاتر گرنگیی دەدەن بە سێ ژەهرە سپییەکە: (شەکر، خوێ، ئاردی ســفر)، دواتر خوویان گرتووە بە خواردنی برنجەوە، بۆیە تەندروستییان تێکچووە.

لە بەرامبەر ئــەم جــۆرە خۆراکانــەدا، پێغەمبــەر (صلى الله عليه وسلم) ڕێنماییمان دەکات، گرنگی بدەین بە خورما، هەوڵ بدەین زیاتر خورما لــە ماڵەکانماندا هەبێت، چونکە لە زۆر کێشــەی تەندروســتی دەربــاز دەبیــت، برسێتی لە ماڵەکاندا ناهێڵێت.

لەوانەیە خــەڵکانێ وا بــزانن، مەبەســت ئەوەیــە، هەرکــەس خورمــا نەخوات، هەست بە برسێتی دەکــات، نــەخێر، بــەڵکو مەبەســت ئەوەیــە: هەرکەس خورما بخوات لە ڕوی ڤیتــامین و وزەی پێویســتی لەشــەوە، تێــر دەبێت و برسێتی ڕووی تێناکات.

خورما یەکێکە لە بەتامترین شیرینییەکان، حەڵواش، کە یەکێکــە لــە شیرینییە بەتامەکان، دووبارە ئەویش لە خورمــا دروســت دەکرێــت، جگــە لــەوەی تێچــووی کــڕینی خورمــا زۆر کــەمترە لــە تێچــووی کــڕینی شیرینییەکانی تر، خورمــا پــڕە لــە: (کالیســیۆم و فســفۆر و پۆتاســیۆم و مەگنیســیۆم و مەنگــەنیز و جۆرەهــا ڤیتــامین و ..هتــد) ، پێویســتییە سەرەکییەکانی لەش دابین دەکات، پێویستە هەر مرۆڤــێ، هیچ نــەبێت لــە ڕۆژێکدا خورمایەك بخوات.

باسی دوانزەهەم:
خـــورمـــا

تەوەری دووەم

خـــورمـــا و نـــەخـــۆشـــیی

بابەتێکی تر، کە پێویستە زانیاریمـان لەسـەری هـەبێت، بریتییە لە: سوودی خورما بۆ نەخۆشـیی، یـان بـۆ حاڵەتـە تایبەتەکان، بۆ نموونە: ئافرەتی سکپڕ، چ سـوودێ دەبینێـت لە خورما ؟!

ئەو کەسانەی، کە گیرۆدەن بە دەست قەبزییـەوە، واتـە: ئەوەی بەنەخۆشییەکانی کۆڵۆن ناسراوە، یان ئـەو کەسـانەی

کە خواردن بۆ ماوەیەکی زۆر لە گەدەو ڕیخۆڵەیاندا قەتیس دەمێنێ، باشترین چارەسەر بۆ ئەم کەسانە، بریتییە لە: خورما خواردن، چونکە نەوەك ئەوەی لە گەدە و ڕیخۆڵەدا قەتیس ناخوات، بەڵکو سەرجەم خواردنە پەنگ خواردووەکانی ناو گەدەو ڕیخۆڵەش ڕادەماڵێت.

خورما خواردن، هۆکارێکی زۆر گرنگە، بۆ ڕێگریکردن لە شێرپەنجەی کۆڵۆن، ئەمەش لە نوێترین توێژینەوە پزیشکییەکاندا ئاماژەی پێدراوە.

بۆ حاڵەتی پێچەوانەش، ئەوانەی کێشەی سکچوونیان هەیە، خورما یەکێکە لە خواردنە پێویست و بەسوودەکان، کە دەتوانێت چارەسەر بێت بۆ نەخۆشییەکەیان.

هەروەها خورما سوودێکی زۆری هەیە بۆ ئەو کەسانەی نەخۆشی دڵیان هەیە، چونکە خورما ڕێژەیەکی باشی پۆتاسیۆم و کالیسیۆمی تێدایە، کە ئەم کەسانە پێویستیان پێیەتی.

کەسانێ، کە کێشەی کەمخوێنییان هەیە، ئەوانەی کێشەی لاوازی جنسییان هەیە، ئەمانەو دەیان نەخۆشی تر هەن ،کە خورما سوودێکی زۆری هەیە بۆیان و، دەکرێت وەك چارەسەر بەکاربهێنرێت !

کەسی موسڵمان، کاتێك ڕێنمایی کراوە،کە بە خورما بەربانگ بکاتەوە، لەوانەیە ئەمانەی نەزانیبێت و، تەنها لەبەر سوننەتەکە پەیڕەوی کردبێت، بەڵام ئەمانەو دەیان سوودی تری نەزانراوی دەست کەوتووە.

کاتێك کەسێك بەڕۆژوو دەبێت، خانەکانی لەش برسی دەبن و تێکدەشکێن، ماددە بەسەرچووەکانی ناو لەش دزە دەکەنە ناو خوێنەوەو،

کەسەکە تووشی سەرئێشە دەکەن، ئەمانە وەك ژەهــر وان بــۆ لــەش، هــەر بەشێکی ئەم ژەهرە بە جۆرێ لە کۆڵت دەبێتــەوە، هەنــدێکی بــە هەناســە دانەوە، هەندێکی لە ڕێی پێستەوە، هەندێکی لە ڕێی میزەوە، هۆکــارێکی گرنگ بۆ خێرا دەرباز بوونت لــە دەســت ئــەو ژەهرانــە: خورمــا خواردنــە، چونکە ئەوەی لە ڕیخۆڵە و خوێندایە، لە ڕێی خورماوە پاك دەکرێتەوە.

خورما بە کەمترین کات شی دەبێتەوەو دەگات بە مێشــك، ڕۆژووەوان کاتێك بەربانگ دەکاتەوەو، بە خورمــا ڕۆژووەکــەی دەشــکێنێت، هەســت دەکات بۆڕییەکانی خوێنی پڕبوونەتەوەو هەست بە تێری دەکەن، دواتــریش، کە دەچێتە سەر سفرە، ناتوانێت خواردنی زۆر بخوات، لــە کاتێکــدا پێشــتر وای داناوە زۆر زۆر بخوات، بەڵام خورماکە بەشی پێویســت تێــری کــردووە، هەم تێرت دەکات، هەم لە چەند لایەنەوە سوودت پێ دەگەیەنێت.

یەکێك لەو ماددانەی لەناو خورمــادا هەیــە، بریتییــە لــە: (فایبــەر)، دەستەی ئەمەریکی بۆ شێرپەنجە، لە پەیامێکیدا دەڵێت: پێویستە هــەموو کەسێك ڕۆژانە، بیست ، تا سی و پێنج گرام فایبەر بخــوات، ئەمــەش لــە خورمادا زۆر بە ئاسانی دەست دەکەوێت، هەرکەس خورما بخــوات ئەمــەی دەستکەوتووە.

هەروەها خورما سوودێکی زۆری هەیە بــۆ تەندروســتی چــاو، زانایــان ڕێنمایی خەڵکیان کردووە،کە لە ڕۆژێکــدا یــەك دەنــك خورمــا بخــۆن، بــۆ پاراستنی چاویان.

ئافرەتی سکپڕیش، دەتوانێت سوودێکی زۆر لە خورما وەربگرێت، چونکە ئافرەتی سکپڕ بە گشتیی، بڕێك حاڵەت و هەندێ کێشەی دێتەڕێ، وەك: (غازات، فشاری خوێن، کەمخوێنیی، ئەوەی لە کاتی منداڵبووندا لەدەستی دەدات، خوێنبەربوون، شیردان بە منداڵ).

چەندین ئافرەت هەن دوای منداڵ بوون، تووشی قەبزی دەبن، یان توشی قڵیشی کۆم بوون، هەیانە ڕووی نەبووە بچێتە لای پزیشکێك و ڕاوێژی پێبکات.

ئافرەتان، ئەگەر لە کاتی سکپڕیدا، گرنگیی بدەن بە خورما، لەو کێشانە ڕزگاریان دەبێت، وەك چۆن خوای گەورە ڕێنمایی مەریەمی کرد خورما بخوات: (وَهُزِّيٓ إِلَيۡكِ بِجِذۡعِ ٱلنَّخۡلَةِ تُسَٰقِطۡ عَلَيۡكِ رُطَبٗا جَنِيّٗا ﴿٢٥﴾ مريم).

بە خواردنی خورما، ئەو ئافرەتە هەم ڕیخۆڵەی پاك دەبێتەوە و، لە قەبزی دەرباز دەبێت، هەم سۆدیۆمی پێ دەبەخشێ، کە بۆ هەموو کردارەکانی جەستە پێویستە، هەم پۆتاسیۆمی پێ دەبەخشێ، کە فشاری خوێنی کەسەکە نزم دەکاتەوەو، بۆڕییەکانی خوێنی فراوان دەکات، بۆ ئەوەی خوێن بچێت بۆ هەموو بەشەکان و، تووشی خوێنبەربوون نەبێت، هەروەها وا لە ڕەحم دەکات، زوو بچێتەوە یەك و خوێنبەربوونەکەی بگیرسێتەوە، هەروەها ماددەی (ئۆکسیتۆسینی) تێدایە، کە وا لە مەمك

دەکات شیر دەربدات، هەروەها ماددەی ئاسن و فۆلید ئەسیدی تێدایە، کە بە هۆی خورماوە لە کەمخوێنیی ڕزگاری دەکات.

هەروەها خورما، ماددەی کالیسیۆمی تێدایە، ئافرەتێ، کە منداڵی دەبێت، بەهۆی سکپڕیی و منداڵبوونەکەیەوە، ڕێژەیەکی زۆری کالیسیۆم لەدەست دەدات، بەهۆی خورماوە قەرەبووەکە وەردەگرێتەوە.

هەروەها ئافرەت زۆرجار، لە ماوەی سکپڕیی و منداڵبووندا، باری دەروونی ناجێگیر دەبێت، خورما ماددەی هێورکەرەوەی تێدایە، کە چارەسەرە بۆ ئەو حاڵەتەش.

بۆیە جاران لە کوردەواریدا، کە ئافرەتێ منداڵی بووە، خورمای لە دەور دانراوە، هەتا بیخوات، لەو کاتەشدا وەك ئێستا ئاسان خورما دەست نەکەوتووە، بەڵام هێندە پابەندی سوننەتەکە بون، بە هەر حاڵێك بووبێت، پەیدایان کردووە.

پێویستە لەمەودوا گرنگییەکی زۆر بدەین بە خورما، دەکرێت لەگەڵ خواردنەکانی تریشدا بیخۆین، هێندەی خۆمان ماندوو دەکەین بەئامادەکردنی زەڵاتەیەك، دەکرێت خورما بخۆین.

پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) خورمای بە ترۆزیەوە خواردووە، چونکە خورما گەرمی هەیە و، ترۆزیش ساردی هەیە، گەرمی خورماکە بەساردی ترۆزییەکە ڕێك دەکرێتەوە، ئەمە زانیارییەکە، کە هێشتا زانستی نوێ پێی نەگەیشتووە، دەکرێت ئێمەش خورما لەگەڵ هەندێ میوەو سەوزەواتی تردا بخۆین، یان پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) خورمای لەگەڵ کەرەدا

خواردووە، ئەوەش لە کوردەواری خۆماندا هەیە، کە پێی دەوترێت خورمـاو ڕۆن، ئەمەش لە سوننەتەوە وەرگیراوە، واتـە پێشـینانمان لەسـەر سـوننەت ژیـاون، ئـەمڕۆش هـەر نـزیکین لـە سـوننەتەوە، بـەڵام بڕێکـی کـەم چەکوشکاریمان دەوێت .

هەروەها کاتی خۆی حەڵوا دراوە بە ئافرەت، بەڵام ئەو حەڵوایە نا، کـە ئەمڕۆ دروست دەکرێت، بەڵکو خورمـا و شـیر تێکـەڵ کـراون و شـێلراوەو دواتـر خـوراوە، پێغەمبـەر (صلى الله عليه وسلم) حـەڵوا و هەنگوینیشـی خواردووە.

باسی سیانزەهەم:

شـــیـر

تەوەری یەکەم

گـــرنـگـــیی شـــیـر

ئیسلام بۆ هەموو بـوارێکی ژیـان، پـەیام و بەرنامـەی تایبـەتی خـۆی هەیـە، خـواردنی مرۆڤـەکان و سیسـتمی ژیانیان دەبێت جیاواز بێت، نەك وەك كەسانێك، کـە وێنـەی ئاژەڵ ژیان، تـەنها لـە خـواردن و خواردنـەوەدا دەبیننـەوە:

﴿وَٱلَّذِينَ كَفَرُواْ يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ ٱلْأَنْعَٰمُ وَٱلنَّارُ مَثْوًى

ﷺ (١٢)محمــد)، بــەڵکو دەبێــت ئامــانجی خــواردن و چــۆنییێتی و چەندێتیەکەشی بە بەرنامە بێت، هەرکەس پابەندی بێت سوودی بۆ دنیـا و قیامەتی خۆی دەبێـت، هەرکەسـیش پابەنـد نـەبێت پێـوەی، ئـەوە زیـان بەدنیاو ئاخیرەتی خۆی دەگەیەنێت.

شیر ئەو خواردن و خواردنەوەشـە، کـە بـۆ یەکـەمجار مرۆڤــ، لەگـەڵ هاتنەدنیای پێی ئاشنا دەبێت و سوودی لێ وەردەگرێت، بەڵکو ماوەیـەکی زۆر، جگە لە شیر، هیچ خواردنێکی دی، ناتوانێت دەسـت و پەنجـە لەگـەڵ مرۆڤـدا نەرم بکات، چونکە شیر شتێك نییە مرۆڤ بتوانێـت لێـی بێبـاك بێت، کەچی لە نەزانییەوە زۆرێکمان هێنـدەی بێبـاکی خۆمـان نیشـانداوە بەرامبەر بەم شیرە سـپییە، نیـو هێنـدە خۆمـان نـاگرین بەرامبـەر چـوار بەرهەمە سپییەکەی تر، کە هۆکاری زۆرێـك لـە نەخۆشـییەکانی ئـەمڕۆن (شەکر، خوێ، ئاردی سفر، برنج)، بریا لـەبری زۆر بەرهـەمی دی، گرنگـی بە شیر دەدرا، دەکرا شـیر وەك بەرهـەمێکی نـاوخۆیی سـوودی زۆری لـێ ببینرێت، هەم دەستمایەی ئابووریی و هەم دەسـتکەوتی تەندروسـتی زۆری دەبوو بۆمان و، لە چەندین نەخۆشیی ڕزگارمان دەبوو.

شـیر بەشـێکی بـاش لـە: (ڤیتـامین A، ڤیتـامین B، ڤیتـامین D، کالیسیۆم، فۆسفەیت، مەنگەنیز، پرۆتین، زینك، ئەمۆنیۆ ئەسـید، چـەوری سوود بەخش) ی تێدایە، شیر کاریگەری دەبێت لەسەر هـەموو بەشـەکانی جەستە، تەنانەت کاریگەری لەسەر ئێسك و ددانـەکانیش دادەنێـت، شـیر

پڕە لەو ماددانەی، کە مرۆڤ سوودیان لێ وەردەگرێ، هەندێ ماددەی سوودبەخش هەن لە شیردا نەبێت، زۆر سەختە لە هیچ خواردنێکی تردا بەئاسانی دەستت بکەون، بۆ نموونە: لە شیردا نەبێت ، مرۆڤ لە کوێ دەستی دەگات بە لیسیۆم و باریۆم و مەنگەنیز و ئەلەمنیۆم، کە زۆر گرنگن بۆ جەستەی مرۆڤ؟ تەنانەت پشکنینەکەشیان نازانرێت، چ جای ئەوەی بزانن لە کوێ دەست دەکەون؟

دەی هەرکەس گرنگی بە شیر بدات و زۆر بیخواتەوە، لەدەست کەمیی هەموو ئەوانە ڕزگاری دەبێت.

دوو منداڵ، کە پێکەوە یاری دەکەن، هەردووکیان شەق هەڵئەدەنە تۆپێك، بەڵام بە هەڵە شەقەکە بەر قاچیان دەکەوێت، لێدانێ بەیەك زەبر و لەیەك کاتدا، یەکێکیان قاچی دەشکێ، ئەویتریان قاچی بەسەلامەتی دەردەچێ، ئەوەی قاچی دەشکێ، شیر ناخوات، قاچیشی درەنگ چاك دەبێتەوە، ئەوەشیان قاچی ناشکێ، شیر دەخوات، ئەگەریش زیانێ بەر قاچی بگات، زووتر چاك دەبێتەوە.

زۆرێك لەو نەخۆشانەی دێنە لامان، کاتێك سەیری ئەو چارەسەرانە دەکەین، کە پزیشکانی دی لە ناوخۆ و دەرەوەی وڵات بۆیان نووسیون، ئەوانەن، کە دەکرێت بە خواردنەوەی شیر، هەموو ئەو چارەسەرانە دەست بکەون، بەڵکو بەشێکیان هەر لە شیرەوە وەرگیراون و، لێرەش نەخۆش بە سەرسامیی و گرنگییەوە هەڵمەتی بۆ دەبات، بەڵام کاتێك پێشنیاری شیری خۆماڵی بۆ دەکەیت، مەسەلەکە بە گاڵتە دەگرێت و عەقڵی

نایگرێت، جا هەرچەندە لە شیرخواردنەوە دووربگرین، زیاتر باجەکەی دەدەین، شیرێکی تازەو هەرزان و بەتام، کە بە ئاسانی دەگاتە دەستمان، ئەگەر سوودی لێ وەرنەگرین، ناچار دەبین بە سەختی و بە تێچوویەکی زۆرتر و، لە دوورە دەستییەوە بەدەستی بخەین، شیرخواردن چارەسەرێکی گرنگە بۆ کەمخوێنیی و، ئازاری جومگەکان و سەرئێشە و قەڵەویی و بەدخۆراکی منداڵ.

کەسە بە تەمەنەکان، زیاتر لە هەموان پێویستیان بە شیرە، وەك چۆن بە منداڵی ئیشیان بە شیر خواردنەوە دەڕۆیشت، لە پیریشدا بەبێ شیر ئیشیان ناڕوات، دەبێت گرنگییەکی زۆری پێ بدەن، پێغەمبەریش (صلى الله عليه وسلم) ئاماژەی بەمە داوەو، ڕێنمایی کەسە بە تەمەنەکانی کردووە، گرنگی بدەن بە ڕۆژانە شیرخواردنەوە.

ئیسلام شیری لە بەرامبەر مەی و عەرەقدا داناوە، هەموو دنیا شایەتی باشی شیر و خراپی عەرەق دەدات، کەچی هێشتا تانە لە ئیسلام دەدرێت، جا ئەگەر ئیسلام عەرەق و گۆشتی مردارەوەبوو و، جگەرەی لە بەرامبەر شیر و گۆشتی فرێش و میوەکان حەڵاڵ بکردایە، دەبوو ئەو کەسانەی ئەمڕۆ تانە لە ئیسلام دەدەن، ئەوکات چییان بوتایە؟!

بەپێی توێژینەوەکان: ئەو مانگایەی تووشی نەخۆشییەك دەبێت، جەستەی، هێزی بەرگری دژ بە ڤایرۆسی ئەو نەخۆشییە بەرهەم دێنێ، ئەو بەرگرییەش لەناو شیرەکەیدایە، کاتێك کەسێك شیری ئەو مانگایە دەخوات، وەك ئەوە وایە، کوترانی دژ بەو ڤایرۆسەی وەرگرتبێت، ئەمەش

یەکێکە لە بەخششەکانی خوا، کە لەڕێی شیر خواردنەوە دەستمان دەکەوێت.

جا لەوە دڵنیا بن دوورکەوتنەوەمان لە خواردنە سروشتییەکان، ڕێمان دەخاتە دەرمانخانە و چارەسەرە کیمیاییەکان.

باسی سیانزەهەم:

شـــیـــر

تەوەری دووەم

شـــیر وەك چـــارەســـەر

شیر، گرنگییـەکی زۆری هەیـە و، لەوانەیـە بـە سـەدان وتارو دەیان کتێب ، نـەتوانین ئـەوەی زانیارییـە لـە بـارەی شیرەوە بیخەینەڕوو، بەڵام لێرەدا کورتەیەکی لـەبارەوە بـاس دەکەین.

گرنگی بەرهەمی شیر بـۆ وڵات، ئەگـەر زیـاتر نـەبێت، هیچی کەمتر نییە لە گرنگی بیرە نەوت و کێڵگـە غـازی و شـوێنە گەشـتیارییەکان، کێشـە و عەیبەشـە لەمپـەڕ و

ئەوپەڕی وڵاتانی دنیاوە، شیر هاوردەی ناو کوردستان بکرێت، لەکاتێکدا هەلێکی زۆر گونجاو و لەبار هەیە، بۆ بەرهەمهێنانی شیری خۆماڵیی.

ئەو دایکانەی شیری خۆیان نادەن بە منداڵەکانیان و، بە شیری وشککراوە گۆشیان دەکەن، لە بری ئەوە، نانی وشك بدەن بە منداڵەکانیان باشترە.

دایکی بەڕێز ! تاوانێکی گەورەیە، منداڵەکەت لەو شیرە بێبەش بکەیت، کە خوای گەورە لە مەمکتدا داینـاوە بـۆی، هەم ستەم لە منداڵەکەت دەکەیت، کە لەو شیرە بێبەشی دەکەیت، هەم ستەم لە خـۆت دەکەیت، چونکە ئەگەر ئەو شیرە بدەیت بە منداڵەکەت، ئەوە دەبێتە هۆکاری پاراستنی مەمکت لە نەخۆشی شێرپەنجە، تەنانەت ئەگەر ئافرەتەکە خۆیشی شیر بخوات، دووبارە دەبێتە پارێزەرێ لە نەخۆشی شێرپەنجە.

شیر کاریگەریی لەسەر دڵیش دەبێت، چونکە ڕێگە نادات کۆلیسترۆڵ لە ناو بۆڕیەکانی خوێندا بنیشێ، بەمە ڕێگر دەبێت لەوەی دڵ تووشی زەبجە و جەڵتە ببێت، هەروەها شیر، هۆکارێکی پاراستنی مرۆڤە لە سەرئێشە، بەهۆی ئەو پۆتاسیۆمەی تێیدایە، بۆڕیەکانی خوێن شل دەکات، هەتا بە ئاسانیی خوێن بگات بە هەموو بەشەکانی لەش، بەمەش دەتپارێزێت لە بەرزە پەستانی خوێن، کە لای خۆمان بە زەخت ناسراوە، ئەمانەو سەدان سوودی تر لە شیردا هەن، کە زۆرێکیان، تەنها خوای گەورە

دەیانزانێت و، ئەمانە باسمان کردن، تەنها چەند سوودێکن، کە پاش دەیان سەدە، ئینجا زانست توانیویەتی ئاشکرایان بکات.

هەروەها لە شیردا ماددەی (کۆلین) هەیە، کە ڕێگە نادات چەوری لەسەر جگەر بنیشێت، ئەو چەوری جگەرەی، کە ئەمڕۆ کۆمەڵگەکەمان بەدەستییەوە دەناڵێنێت.

هەروەها ماددەی پرۆستاگلاندینی تێدایە، کە کاتێک کەسێک شیر دەخواتەوە، ئەو ماددەیە ناوپۆشی ناو گەدە ساف دەکات و، ناهێڵێت کەسەکە تووشی قورحە ببێت، بێئەوەی هیچ بەرگرییەك دژ بەو خواردنانە پەیدا بکات، کە خواردوویەتی.

هەروەها یەکێك لە چارەسەرەکان، بۆ نەخۆشی شێرپەنجە و کۆم بریتییە لە: شیر، چونکە هەندێ ماددەی فرێشی تێدایە.

ئێستا هەوڵێکی زۆر دەدرێت، سوود لە شیر وەربگیرێت بۆ پێست و بواری جوانکاری پێست، کلیۆپاترا، کە لە مێژوودا باس و خواسێکی هەیە، ئاوەهای لەبارەوە وتراوە، کە ڕۆژانە لە حەوزێك شیردا خۆی شۆردووە، ئێستاش لە هەندێ ولاتی باشووری ڕۆژهەلاتی ئاسیادا، حەوزی شیر هەیە، کەسەکە تیایدا ڕادەکشێت.

دەکرێت شیر لەگەڵ زۆر ماددە و خواردنی تردا تێکەڵ بکرێت، بۆ نموونە: ئەمڕۆژە شیر لەگەڵ هەنگویندا تێکەڵ دەکرێت، شیر لەگەڵ مۆزدا تێکەڵ دەکرێت، کە هۆکارێکی گەورەیە بۆ جوانی جەستە.

پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) دەفەرموێت: (ما أنـزل الله داء إلا أنـزل لـه دواء، فعلـيكم بألبـان البقـر، فإنهـا تـرم مـن كـل الشـجر،[١] ....خـوای گـەورە هـەر دەردێکـی دابەزانـدبێت، چارەسـەر و دەرمانیشی بۆ دابەزاندووە، دەی خوو بدەنە شیری مانگا، چونکە مانگا لە هەموو بەشی درەخت دەخوات).

واتــە: پێغەمبــەر (صـلی الله علیـه وسـلم) هــەم ئامــاژە بــەوە دەدات،کەکۆمەڵێك دەرد هەن و چارەسەریش بـۆ هـەموویان دابـەزێنراوە، هەم جۆری چارەسەرەکەشمان بۆ دیاری دەکات، چارەسـەرێك، کــە ئاسـان بێت و زۆر پێوەی ماندوو نـەبین، ئـەویش شـیرخواردنە، بەتایبـەت شـیری مانگا، جا ئەم فەرموودەیە، کەسی ژیـری دەوێـت، توێژینـەوەی لـەبارەوە ئەنجام بدات و، ئەم ڕاستییە بۆ هەموو جیهان بسەلمێنێت و، ئەوە بخاتەڕوو، کە چەند نەخۆشیی هەن ، دەکرێت بە شیری مانگا چارەسەر بکرێن.

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) لـە فەرموودەیـەکی تـردا دەفـەرموێت: (من أطعمه الله طعاما، فليقل اللهم بارك لنا فيه وارزقنا خيرا منـه، ومـن سقاه الله لَبَنا، فليقل اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه، فإني لا أعلم مـا يجـزئ من الطعـام والشـراب إلا اللـبن،[٢]... هەرکەسـێك خـوای گـەورە خـواردنێ

---

[١] - السنن الكبرى للنسائي، الرقم ٧٣١٤، صحيح ابن حبان، الرقم ٦١٦٧، مسـند أحمد بن حنبل، الرقم ١٨٤٤٩، صححه الألباني و شعيب الأرناؤوط.

[٢] - سنن ابن ماجة، الرقم ٣٣١٩، سنن أبي داود، الرقم ٣٢٦٠، حسنه الألبـاني و شعيب الأرناؤوط.

دەرخوارد دا، با بڵێت :خوایە! بەرەکەت بخەرە ناویەوە بۆمان و لەمەش چاکترمان پێ ببەخشە، هەرکەسیش خوای گەورە شیری پێ نۆش کرد، با بڵێت: خوایە! بەرەکەت بخەیتە ناویەوە بۆمان و زیاتر لەم شیرەمان پێ ببەخشە، چونکە شتێ نابینم، جگە لە شیر جێی خواردن و خواردنەوەش بگرێتەوە).

هەشتاو پێنج لەسەد، تا نەوەد لە سەدی شیر لە ئاو پێکهاتووە، واتە: شیر نەوەك لەبری خواردن دەبێت، جێی ئاویش دەگرێتەوە بۆت و تینوێتی ناهێڵێت.

ئەگەر کەسێك لە شوێنێ بەند بکرێت و، سەرپشك بکرێت، تەنها یەك خواردن هەڵبژێرێت، ناچارە تەنها شیر هەڵبژێرێت، چونکە هەم خواردنەو هەم خواردنەوەشە، هەروەها هەموو پێویستییەکانی لەشیش دابین دەکات.

ئەبوهورەیرە دەڵێت: جار هەبوو لە برساندا دەکەوتمە سەر زەوی، بەردم لە سکم دەبەست، ڕۆژێك لەسەر ڕێی خەڵك دانیشتم، ئەبوبەکر تێپەڕ بوو، منیش سەبارەت بە ئایەتێکی قورئان پرسیارم لێکرد، بەخوا بەس لەبەرئەوە پرسیارم لێکرد، بەڵکو شتێك خواردنم پێ بدات، کەچی تێپەڕ بوو و هیچ، دواتر عومەر هات و هەمان شت ڕوویدا، دواتر پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) هات ، کە منی بینی ،زەردەخەنەیەکی کرد و بەدەموچاومدا زانی حاڵم چۆنە، پاشان فەرمووی: ئەی ئەبوهیر!

وتم : بەڵێ،ئەی پێغەمبەری خوا !

فەرمووی: (دوام کەوە).

منیش بەدوایدا چووم، چوویە ژوورەوەو داوای مۆڵەتی کرد و مۆڵەت بە منیش درا و چوومە ژوورەوە، پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) بڕێك شیری بەدیکرد و، فەرمووی: ئەم شیرە لە کوێ بوو؟

وتیان: ئەوە فلانەکەس بە دیاری هێنای.

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) فەرمووی: ئەی ئەبوهیر!

وتم: بەڵێ، ئەی پێغەمبەری خوا!

فەرموی: (بڕۆ بۆ لای ئەهلی صوففەو بانگیان بکە بۆم)، منیش ئەوەم پێ ناخۆش بوو، وتم: ئەو تۆزە شیرە بۆ ئەهلی صوففە؟! من شیاوترم بیخۆم، تا خۆم پێ ڕابگیرێت، بەلام هەر دەبێت فەرمانی خوا و پێغەمبەرەکەی بەجێبگەیەنم، چووم و بانگم کردن و هاتن، داوای مۆڵەتیان کرد و مۆڵەت دران و هەریەکەو لە لایەکەوە دانیشتن.

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) فەرمووی: ئەی ئەبوهیر!

وتم : بەڵێ، ئەی پێغەمبەری خوا !

فەرمووی: بگرە بیاندەرێ!

منیش یەك یەك دەمدا بە دەستیانەوە، ئەوانیش تێریان دەخواردەوە، هەموویان تێریان خواردەوە، ئینجا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) قاپە شیرەکەی گرتەدەست و، تەماشای منی کرد و پێکەنی، فەرمووی: ئەی ئەبوهیر!

وتم: بەڵێ ،ئەی پێغەمبەری خوا !

فەرمووی: من و تۆ ماوینەتەوە.

وتم: ڕاست دەفەرموویت، ئەی پێغەمبەری خوا !

فەرمووی: دابنیشە بخۆرەوە.

منیش دانیشتم و شیرم خواردەوە.

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) فەرمووی: بخۆرەوە!

منیش هەمدی خواردمەوەو، پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) بەردەوام دەیفەرموو: بخۆرەوە! ئیتر تێرم خواردەوە، وتم: ئەی پێغەمبەری خوا ! سوێند بەوەی تۆی بە حەق ناردووە، ئیتر جێی نابێتەوە.

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) فەرمووی: دەی بیدە بە من، منیش قاپە شیرەکەم دایە دەستی، ئەویش سوپاسی خوای کرد و(بسم الله)ی فەرموو، ئەوەی مابوویەوە خواردیەوە.[١]

پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم)، تەنها لە شیرخواردندا زۆری لە هاوەڵانی کردووە، زۆر بخۆنەوە، ئەگەرنا، نەیویستووە هاوەڵانی خوویدەنە زۆرخواردن، بەڵام هەموو گەردیلەکانی شیر سوودبەخشن، مرۆڤ ناتوانێت بێباك بێت لێیان.

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) هەم بەیانیان و هەم نیوەڕوان و هەم

---

١ - صحيح البخاري، الرقم ٦٠٩٦، سنن الترمذي، الرقم ٢٤٦٠، صحيح ابن حبان، الرقم ٦٦٢٩، مسند أحمد بن حنبل، الرقم ١٠٤٣٩.

عەسران و هەم شەوانیش شیری خواردووە، بەتایبەت زۆربەی خواردنی شەوانی شیر بووە، وەك پێشتریش باسمان کرد، ئەمە هەر لەخۆوە و بێ بەرنامە نەبووە، بەڵکو ڕێنماییەکی خوایی بووە بۆی.

لە سیستمی خۆراکی جیهانی بەگشتیی و، سیستمی خۆراکی ئەمریکا بە تایبەتی، باس لەوە کراوە، کە هەر ڕێجیمێك دابنرێت بۆ هەر کەسێك، نابێت شیری لێ قەدەغە بکرێت، بەڵکو دەبێت شیرخواردنی تێدا بێت، بۆیە وریا بن شیر لەدەست نەدەن و، هەتا مردن دەستبەرداری نەبن، دەستەو دامێن تکام لێتانە بگەڕێنەوە سەر خواردنە سروشتییەکان.

هەروەها پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) کەشك و کەرێیشی خواردووە، کەشك لە کۆمەڵگەی (مەدینە) هەبووەو خەڵك بەکاری هێناوە.

ئیبن عەبباس دەڵێت: ئوموحەفید - کە پووری ئیبن عەبباس بوو- برێ کەشك و برێ کەرێ و ڕێژەیەك گۆشتی زوبی (گیانداریکی خشۆکە وەك بزنەمژە) بە دیاری هێنا بۆ پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، پێغەمبەریش (صلى الله عليه وسلم) کەشك و کەرێکەی خوارد و، گۆشتەکەی نەخوارد چونکە بێزی لێدەکردەوە.[1]

[1] - صحيح البخاري، الرقم ٢٤٥٦، صحيح مسلم، الرقم ٣٦٩٨، سنن أبي داود، الرقم ٣٣١٧، السنن الكبرى للنسائي، الرقم ٤٦٩٤، صحيح ابن حبان، الرقم ٥٢٩٧.

باسی چواردەهەم:

زەیتی زەیتوون

تەوەری یەکەم

گرنگی زەیتوون

زەیتوون ئەو بەخششە خواییەیە، کە زۆرێکمان نرخ و گرنییەکەی نازانین و، دەمێکە خۆمان بێبەش کردووە لە سوودەکانی، سوپاس بۆ خوا بەرهەمێکیشە لە کوردستاندا دەچێندرێت، واتە شتێك نییە بە سەختی بەردەست بخرێت، زەیتی زەیتوونیش، هێندە بەنرخ و گرنگە، دەکرێت بە (زێڕی شل) ناوببرێ !

خوای گەورە دەفەرموێت (ٱللَّهُ نُورُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلۡأَرۡضِۚ مَثَلُ نُورِهِۦ كَمِشۡكَوٰةٖ فِيهَا مِصۡبَاحٌۖ ٱلۡمِصۡبَاحُ فِي زُجَاجَةٍۖ ٱلزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوۡكَبٞ دُرِّيّٞ يُوقَدُ مِن شَجَرَةٖ مُّبَٰرَكَةٖ زَيۡتُونَةٖ لَّا شَرۡقِيَّةٖ وَلَا غَرۡبِيَّةٖ يَكَادُ زَيۡتُهَا يُضِيٓءُ وَلَوۡ لَمۡ تَمۡسَسۡهُ نَارٞۚ نُّورٌ عَلَىٰ نُورٖۚ يَهۡدِي ٱللَّهُ لِنُورِهِۦ مَن يَشَآءُۚ وَيَضۡرِبُ ٱللَّهُ ٱلۡأَمۡثَٰلَ لِلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ بِكُلِّ شَيۡءٍ عَلِيمٞ ﴿٣٥﴾ النور).

واتە: (هەر خوایە نوورو ڕووناکیی ئاسمانەکان و زەویی نموونەی نوورو ڕووناکی ئەو خوایە، وەك تاقێکە، کە چرایەکی گەورەی پرشنگداری پڕ نووری تێدا هەڵکرابێت، چراکەش لەناو چوار چێوەیەکی پاکی درەوشاوەی شووشەیەکدا بێت، شووشەکەش وەك ئەستێرەیەکی پڕشنگدارو گەش بێت، چراکە لە دار (زەیتوون)ێکی بە فەڕو بەرەکەت، ڕۆن و سووتەمەنییەکەی وەربگیرێ، دارەکەشی نە هەمیشە لەبەر خۆرگەیە، تا بەدرێژایی ڕۆژ، خۆر لێی بدا، نە هەمیشەش لە نزارو سێبەردایە، تا قەت خۆر لێی نەدات، بەڵکو لە شوێنێکدا ڕوابێت، خۆرانگەز نەبێ و بەهەمیشەش سەوزو جوان بێت، ڕۆنەکەشی ئەوەندە پاك و پاکژ بێت، نزیك بێت هەر لە خۆیەوە گڕ بگرێ، بە بێ ئەوە ئاگریشی بەر کەوێ، ڕووناکیی لەسەر ڕووناکیی، بێگومان خوا ویستی لە هەر کەسێك ببێ، ئەوا ڕێنموونی دەکات بۆ نوورو ڕووناکی خۆی، خوا هەمیشە بۆ خەڵکی

نموونە دێنێتەوە، بۆ ئەوەی باشترو چاکتر تێبگەن ، خوا بەهەموو شتێك زاناو ئاگادارە، ئەزانێ کێ شایستەی هیدایەتە)

هەروەها دەفەرموێت (وَٱلتِّينِ وَٱلزَّيۡتُونِ ﴿١﴾ التين).

دەبینین خوای گەورە لە باسی زەیتووندا، باسی پیرۆزیی و بەرەکەت دەکات، هەروەها سوێند دەخوات بە زەیتوون، چونکە دەیەوێت سەرنجمان ڕابکێشێت بۆ لای زەیتوون.

بڕوای تەواوم بەوە هەیە، ئەگەر بەو جۆرەی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) ڕێنمایی کردوین، سیستمی خۆراکیمان ڕێك بخەین، ٪١٠ ی ئەو دەرمانانەی دەهێنرێنە کوردستان، بەس بوون بۆ چارەسەر، هەزاران کێشەی کەرتی تەندروستی چارەسەر دەبوون و نەخۆشخانەکان چۆڵ دەبوون.

یەکەم توێژینەوەی زانستی سەبارەت بە زەیتوون، لە ساڵی(٩٨٦)دا بڵاوکرایەوە، واتە: خەڵکی درەنگانێکی زۆر درەنگ هەستیان کرد بەگرنگی زەیتوون و، کەوتنە لێکۆڵینەوە لەسەری، بەڵام ڕۆژ بە ڕۆژ بازاڕی زەیتوون گەرمتر دەبێت و ، کەرتی تەندروستی زیاتر بیر لە گرنگیدان بەو بەخششە دەکاتەوە، کۆمپانیای ئەورووپی تایبەت بە دروستکردنی دەرمان هەیە، بەشی هەرەزۆری دەرمانەکانی لە زەیتوون دروست دەکات، خۆم بەچاوەکانی خۆم، نموونەی بەرهەمەکانی کۆمپانیایەکی بەریتانیم لە وڵاتی ئەردەن بینی، کە زۆربەی زۆری بەرهەمەکانی لە زەیتوون بوو!

پێکهاتەی زەیتی زەیتوون بەم چەشنەیە: لە ٪٦٧ی ئـاوە، لـە ٪١٣ی زەیتە، لە ٪٥ی پڕۆتینە، لە ٪١ی مەعدەن و خوێیەکانە، ئەم پێکهاتـەش لە هەر خواردنێکی تردا دەست ناکـەوێ، بۆیـە هەرکـەس کـەمتر گرنگـی بدات بە زەیتوون، زەحمەتە بتوانێت بە خواردنی تر، قەرەبووی بکاتەوە.

ڕێکخـراوی جیهـانی خـواردن و دەرمـان پێشـنیاری کـردووە، هـەر مرۆڤـێك پێویستە لە ڕۆژێکـدا، دوو کەوچـك زەیـتی زەیتـوون بخواتـەوە، ئێمەی موسڵمانیش، چواردە سەدەیە لەلایەن پێغەمبەری خـواوە (صلى الله عليه وسلم) ڕێنمایی کراوین، کەچی تا ئەوپـەڕی سـنوور، کەمتەرخـەمیمان بەرامبـەر نوانـدووە، بـڕوام وایـە: دەبێـت دواجـار سـەرجەم پزیشـکان، سیاسـەتمەداران، بەڕێوەبـەران و تایبەتمەنـدانی تـریش، رووبکەنـەوە بەرنامەکەی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) و بپرسـن چـی بکـەین و چـۆن بخۆین و چۆن بڕۆین، چونکە پێغەمبەری خواش (صلى الله عليه وسلم) لەلایـەن پەروەردگارەوە ڕێنوێنی کراوە.

باسی چواردەهەم:
زەیتی زەیتوون

تەوەری دووەم

زەیتـی زەیتـوون وەك چارەسـەر

زەیتی زەیتوون، ماددەی: سلینیۆم و زینـك و نوحـاس و ئاسنی تێدایە، سۆدیۆم و مەگنیسیۆم و فۆسـفەیت و یـۆدی تێدایە، جا ئێمـە لـە کوردسـتان زۆر پێویسـتمان پێیـەتی، چونکە ناوچەکەمان شاخاوییە، هەرچی ماددەی یـۆد هەیـە، دەچۆڕێتەوە خوارەوەو دەشۆرێتەوەو سوودی لێ نابینین، بۆیـە

نەخۆشی غوددە، لەلای ئێمە زۆرەو دوای ئەوە دەبێتە گرێ، دواتر نەخۆشی لێ دروست دەبێ.

ئافرەتانی سکپڕ و منداڵانیش، زۆرجار کێشەی کەمی ئاسنیان هەیە، زەیتی زەیتوون یەکێکە لەو خواردنانەی، کە بە چڕیی ماددەی ئاسنی تێدایە.

لەناو زەیتی زەیتووندا ڤیتامین (A) هەیە، کە بۆ چاو و شەبەکەی چاوو پێست و، پەردەکانی ناوەوەی جۆگەی هەرس و جۆگەی هەناسەدان پێویستە، ڤیتامینی تێدایە، کە پێویستە بۆ کۆئەندامی زاوزێ، هەروەها ئەمڕۆ زانست سەلماندوویەتی، کە زەیتی زەیتوون، ڤیتامین (K) و ڤیتامین (E) یشی تێدایە، ئەمەش وا لە مرۆڤ دەکات، ڕوخسار و جەستەی گەنج ببێتەوە، بڕوانە ئەو وڵاتانەی، کە زەیتی زەیتوون زۆر بەکاردێنن، وڵاتەکەیان تەندروستەو کێشەی نەخۆشییان لە چاو شوێنانی تر، کەمترە.

هەروەها زەیتی زەیتوون، ماددەی فایبەری تێدایە، کە ئەگەر کەسێك میوەش نەخوات، زەیتی زەیتوون قەرەبووی بۆ دەکاتەوە.

زەیتی زەیتوون، بۆ پرۆسەی هەرسکردن زۆر گرنگە، لە زۆربەی ئەو دەرمانانە باشترە، کە بۆ چارەسەری قۆلۆن بەکاردەهێنرێن، چونکە چاکترین ماددەیە بۆ شۆردنەوەو پاککردنەوەی گەدە و ڕیخۆڵە، بۆیە تکام وایە ئەو کەسانەی قۆلۆنیان هەیە، هەتا دەتوانن گرنگی بە زەیتی زەیتوون بدەن.

ڕۆژێ تاقی بکەرەوە، بە برسیەتی تۆزێ زەیتی زەیتون بخۆ لەگەڵ خواردنێك، یان زەڵاتە، یان کەمێك هەنگویندا، بزانە هیچ ژانەسك و قەبزیەکت هەیە؟! بزانە هەست ناکەیت جەستەت سووك دەبێت؟!

ئەمڕۆ چەوریەکی زۆر لەسەر جگەری هاوڵاتیانمان نیشتووە، ڕۆژانە ئەو هەموو نەشتەرگەرییەی زراو دەکرێت، چارەسەرەکەی زۆر ئاسانە، گرنگیدان بە زەیتی زەیتوون، چونکە ماددەی (کۆلیسیستۆکانین)ی تێدایە، کە باشترین چارەسەرە بۆ جگەر و زراو، هەروەها زەیتی زەیتوون، بەردی گورچیلە و بەردی زراو لێکهەڵدەوەشێنێ و ناهێڵێت دروست بن !

هەڵەیەکی ئێمە ئەوەیە: زەیتوون، تەنها لەگەڵ موقەبیلاتدا دەخۆین، لەکاتێکدا زەیتی زەیتوون بۆ خواردن، زۆر چاکترە و هیچ زیانێکی نییە بۆ جەستەی مرۆڤ، حەقە لەمەودوا هەرکەس لە توانایدا هەبوو، ئەگەر هێلکەو ڕۆنێکیش بکرێت، بە زەیتی زەیتوون بکرێت، چونکە زەیتی زەیتوون دوورت دەخاتەوە لەو هەموو کۆلیسترۆڵەی، کە لە لەشدا کۆدەبێتەوە.

ئەمڕۆ زەیتوون، تەنها لەوە دەرچووە ماددەیەکی خۆراکیی بێت و بەس، بەڵکو لە زۆر شوێن بە مەبەستی جوانکاریی بەکاردێت، هەروەها بە وزەبەخشین بە مرۆڤیش بەکاردێت، چونکە زەیتوون یەکێکە لەو ماددانەی، ناگۆڕێت بۆ ماددەی خراپ و، هیچ ماددەیەکی تریش تووشی خراپبوون ناکات.

زەیتی زەیتوون، نەوەك هۆکار نییە بۆ قەڵەویی و چەوری لەش، بـەڵکو چەوریش دادەبەزێنێت، هەم مرۆڤـیش تێر دەکات و کەسەکە خـوو ناداتـە زۆرخـۆریی، بێئـەوەی تووشـی بـەدخۆراکی بکـات، وزەی پێویسـتیش دەبەخشێت بە لەش، کەوچکێ زەیتی زەیتـوون بەسـە بـۆ وزەی پێویسـتی بەیانی، تا ئێوارەی مرۆڤـێکی ئاسایی، بەمە کەسەکە هـەم وزەی هەیـە و هەم هەست بە تێریی دەکات و ،قەڵەویش نابێت، چـەوری لەشیشـی زیـاد ناکات و، ڕزگاری دەبێت لە زۆری کۆلیسترۆڵ.

باسی چواردەهەم:

زەیتی زەیتوون

تەوەری سێهەم

سوودەکانی زەیتی زەیتوون

زەیتی زەیتوون، نابێت بە هیچ ڕۆنێکی دی بەراورد بکرێت، پێویستە لە سەروو هەموو ڕۆنێکی دیکەوە تەماشای بکرێت.

زەیتی زەیتوون، تایبەتمەندییەکی تێدایە، کە لە ڕۆنەکانی تردا نییە، ئەویش بریتییە لەوەی، کە ڕێژەی کۆلیسترۆڵ بەرز ناکاتەوە، بگرە هەرچەندە خۆی چەورییە، چەوریش دادەبەزێنێت.

زەیتی زەیتون (LDL) (لۆدێنستی لایپۆپرۆتین) بەشێوەیەکی فیعلی بەرز دەکاتەوە، (HDL)، کە پێی دەوترێ: (هایدێنستی)، ئەوەیە کە خەڵك حەزەکە ئەم چەورییەی بەرز بێ (هایدێنستی لایپۆپرۆتین)، بەرزدەکاتەوە، ئەمە کۆلێسترۆڵ دائەبەزێنێ وە (HDL)، بەرزدەکاتەوە.

نزیکەی ٧٠٪ ی زەیتی زەیتوون، بریتییە لە: چەوری تێرنەکراو (مۆنۆ ئەنساچورەیتد فاتی ئەسید)، کە باشترین چەورییەو، چارەسەرێکی گەورەشە بۆ مرۆڤ.

لەوانەیە کەسانێ ئەو بیانووەیان هەبێت و بڵێن: زەیتی زەیتوون زۆر گرانەو توانای کڕینیمان نییە، لە وەڵامدا دەڵێین: داوات لێ نەکراوە، هەرچی چەوری ماڵەکەت هەیە بیکەیت بە زەیتی زەیتوون، بەڵام پێویستە لە ڕۆژێکدا کەوچکێ، یان دوو کەوچك زەیتی زەیتوون بۆ خۆت و ماڵ و منداڵت بەکاربهێنیت، چونکە بەم هۆیەوە لە دەیان نەخۆشی دووردەکەونەوە.

زەیتی زەیتون، چل ماددەی (ئەنتی ئۆکسیدانت)ی تێدایە، کە ڕێگرە لە زۆر نەخۆشیی، بۆ نموونە: دوورکەوتنەوە لە شێرپەنجە، بەرگرتن بەدەرکەوتنی نیشانەکانی پیری، هۆکارێکی باشە بۆ پاککردنەوەی چەوری ناو جگەر و، ڕێگریی لەوە دەکات، ئەو چەوریە لەسەر جگەر بنیشێت.

لە زەیتی زەیتووندا، ڕێژەیەکی باش ئۆمیگا سری هەیە، کە ڕێگریی دەکات لە ڕەقبوونی دەمارەکانی خوێن و، تووش بوون بە (ئەلزەهایمەر) و، پەستانی خوێن و نەخۆشییەکانی دڵ و، پاراستنی دیواری خانەکانی لەش،

هەر بۆیە خەڵکی وا ڕاهاتووە، کە تووشی تەشەنوجات دەبن، داوا دەکەن بە زەیتی زەیتوون بشێلرێن، بە هەمان شێوەی، کە ماسوولکەکان نەرم دەکاتەوە، بۆڕیەکانی خوێنیش نەرم دەکاتەوە و ناهێڵێت ڕەق ببن، چونکە ڕەقبوونی بۆڕیەکانی خوێن، هۆکارە بۆ پەستانی خوێن و جەڵتە.

هەروەها زەیتی زەیتوون ،(فۆلیك ئەسیدی) تیایە، کە دیسانەوە ئەمیش ڕێگە لەم جۆرە نەخۆشیانە دەگرێ.

هەروەها زەیتی زەیتوون، ماددەی (ئەدیپۆنیکتینا) ی تێدایە، کە هۆکاری توانەوەی چەورییە، پاش چەند کاتژمێرێك لە خواردنی، دەست دەکات بە تواندنەوەی چەوری و ڕێگری دەکات لە قەڵەوبوون، بەتایبەت ئەو زەیتوونەی لە ناوچەکانی دەوروبەری دەریای ناوەڕاستدا هەیە، کە چاکترین جۆری زەیتوونە.

هەروەها زەیتی زەیتوون ڕێژەی ١٠٪ شەکرە دادەبەزێنێت، لەکاتێکدا خۆی هیچ پەیوەندیەکی نییە بە پەیدابوونی شەکرەوە.

لە وڵاتی یابان لێکۆڵینەوەیەك ئەنجامدراوە، لە ئەنجامدا دەرکەوتووە زەیتی زەیتوون ڕێگرە لە تووشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجەی پێست و کۆڵۆن و ڕیخۆڵە، لە زانکۆی ئۆکسفۆردیش، لێکۆڵینەوەیە کراوە و دەرکەوتووە: زەیتی زەیتوون ڕێژەی شێرپەنجەی مەمك لە ئافرەتاندا بە ڕێژەی ٤٥٪ کەم دەکاتەوە.

زەیتی زەیتوون، ڤیتامین (E) تێدایە، کە ڕێگرە لە هەندێ نەخۆشیی و دیاردەی وەك دەرکەوتنی نیشانەکانی پیری، یان نەخۆشی وەك

شێرپەنجە، خـوای گـەورەش لـە وەسـفی زەیـتی زەیتوونـدا دەفـەرموێت: (وصبغ للآكلين)، چونکە کرۆمۆسۆمەکانی لـەش بـە تێپـەڕبوونی تەمـەن، کەم دەکەن و زەیتی زەیتوون قەرەبووی ئەم حاڵەتە دەکاتەوە.

پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) دەفەرموێت (كلـوا الزيـت وادهنـوا بـه، فإنـه مـن شـجرة مباركـة،[1] .... زەیـتی زەیتـوون بخـۆن و بـۆ چەورکردنیش بەکاری بهێنن، چونکە لە دارێکی موبارەکە).

ئەگەر کەسێك زەیتی زەیتوونی خوارد، با سـوود لـەوەش وەربگرێـت، کە بە دەست و دەم و کەوچکەکەوە دەمێنێتەوە ، بـۆ چـەورکردنی سـەر و پێستی بەکاری بهێنێـت، چـونکە زەیتـوون، چرچـی و وشـکی و زبـری و قلّیشی پێسـت ناهێڵێـت و، لـە تیشـکی زیانبـەخش دەیپارێزێـت و، زۆر باشترە لەو چارەسەرەی ئەمڕۆ پێی دەوترێت: (سەن بلۆك) و دژ بە تیشـکی خۆر بۆ پاراستنی پێست بـەکاردەهێنرێت، هـەروەها ڕێگریـی دەکـات لـە هەڵوەرینی قژ.

بگرە، نەوەك تەنها پێست گەنج دەکاتـەوە، بـەڵکو مرۆڤـ بـە کـاملی گەنج دەکاتەوە، یەکێکە لە هۆکارەکانی زۆربوونی ئـارەزووی جنسـیی لـە ژن و پیاویشدا و، هەندێك کێشەی تایبەت بە داوێـنی ئافرەتـان چارەسـەر

---

[1] - سنن الترمذي، الـرقم ١٨٢٠، سـنن ابـن ماجـة، الـرقم ٣٣١٦، السـنن الكـبرى للنسائي، الرقم ٦٤٩٥، السنن الكبرى للنسائي، الـرقم ٦٤٩٥، المسـتدرك علـى الصحيحين، الرقم ٣٤٣٩ وصححه و وافقه الذهبي.

دەکات، کە تووشیان دەبێت، هەروەها ماددەی دژەبەکتریاشی تێدایـە، کـە ئافرەتان بـە تایبـەتتر، کـاتێ سـك دەکـەن پێویسـتیانە، هـەم پێویسـتی کالیسیۆمی ئافرەتەکەو، هەم پێویستی منداڵەکەش دابین دەکات.

هیـــوادارم لەمـــەودوا بـــە ســـاغ و نەخۆشمانـــەوە، بـــە ســـەڵت و هاوسەردارمانەوە، بە گـەورە و بچـووکمانەوە، گرنگییـەکی زیـاتر بـدەین بەزەیتی زەیتوون و، خۆمان بێبەش نەکەین لـەو بەرهەمـە موبارەکەی،کـە خوای گەورە ئاماژەی داوە بە موبارەکییەکەی، هـەتا لـە دەیـان و سـەدان دەرد و نەخۆشـی بمانپـارێزێ و، جۆرەهـا سـوودمان پـێ بگەیـەنێت و، چارەسەرێکیش بێـت بـۆ نەخۆشـییەکانمان، هیواداریشـم لـە کوردسـتانمان گرنگییەکی زۆر بدرێت بە چاندنی داری زەیتوون و، خۆمان بتـوانین بەشـی پێویست بەرهەم بهێنین و، بەشی پێویستیش بـەکاربهێنین و دەسـتبەرداری ماددە کیمیاییەکان تر بین.

مامۆستا قانعی شاعیر دەڵێ:

من کە ڕۆڵەی کوردەکانم تورك و تارم بـۆ چییـە
تا برای کوردیم هەبێ یـاری لە مارم بـۆ چییـە
تا کڵاشی بەنچنی ژێر مەحکەمی خـۆم دەست بدا
قۆندەرەی تەسك و تروسك و لار وخوارم بۆ چییە.

باسی پانزەهەم:

سـرکـه

ئەوەی لێرەدا باسی دەکەین، تەنها کەمینەیەك وەك خۆراك تەماشای دەکەن، لەوانەیە ماڵی زۆربەمان دەیان دەبە سرکەی تێدا بێت، بە خواردن حسابی نەکەین، بەڵام لە ماڵی پێغەمبەری خوادا (صلى الله عليه وسلم) خواردن بووە.

سرکە، لە چەند جۆر بەرهەم دروست دەکرێت، وەك: خورما و تریّ و سێو، پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، گرنگییەکی زۆری داوە بە سرکەو وەسفی ئەو خواردنەشی کردووە، لەوانەیە ئێمە جۆرێکی تر تێگەیشتبین، زۆرجار دەڵێین: سرکە ترشە و بۆ گەدەمان خراپە، تیژە و بۆمان

ناخورێ، بەڵام پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) زۆر گرنگی پێداوە.

جارێك پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) چوو بۆ ماڵی ئوموهانیئی کچی ئەبوتالیب، کە ئامۆزای بوو، فەرمووی: (هیچ خواردنێکت لا هەیە بیخۆم؟)، چونکە پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) برسی بوو.

ئوموهانیئی ئامۆزای دەڵێت: منیش وتم : پارچەیەك نانەڕەقەم لا هەیە، بەڵام شەرم دەکەم بیهێنمە بەردەمت، یان بە گێڕانەوەی تر هاتووە: وتی: تەنها بڕێ نانەوشکە و سرکەمان هەیە.

ئەویش فەرمووی: (بیهێنە).

منیش نانەکەم پارچەپارچە کرد و خوێم کرد بە سەریدا، ئینجا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) فەرمووی: (ئەی هیچ پێخۆرێ هەیە؟).
منیش وتم: ئەی پێغەمبەری خوا ! تەنها کەمێ سرکەم لا هەیە.
فەرمووی: بیهێنە.

منیش کە بۆم برد، سرکەکەی کرد بەسەر خواردنەکەدا و لێی خوارد، دواتر سوپاسی خوای کرد، ئینجا فەرمووی (ئەی ئوموهانیء! سرکە پێخۆرێکی زۆر باشە، ماڵێ سرکەی تێدا بێت، هەژار ناکەوێ).[1]

لە ڕیوایەتێکی تردا هاتووە: فەرمووی: (قَربیه، فما أقفر بیت من اِدَم فیه خلّ،[1] ....دەی نزیکی بکەرەوە - بیهێنە - ماڵێك بێ پێخۆر نابێت، کە سرکەی تێدا بێت).

---

[1] - المستدرك علی الصحیحین، الرقم ٦٩٤١.

ئەبێت پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) چەندە لای خوای گەورە شیرین بوویێت، کە کراوە بە پێغەمبەر، کەچی لە ماڵی ئامۆزاکەیدا بەنانەوشکەیەك و کەمێك سرکە ڕازیەو بەو چەشنە وەسفی دەکات، ئێمەش کەم کەسمان هەیە، ئەو خوانە بە خوان بزانێت و، ئامادە بێت بە خواردن قبوڵی بکات.

ئێمە فێر بوین، نان بە گۆشت و برنج و خواردنی قورسەوە دەخۆین، بەڵام پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) دەفەرموێت : باشترین پێخۆر سرکەیە، چونکە سرکە یەکێکە لەو ماددانەی زۆر دەوڵەمەندە بە پرۆتین، لەوانەیە کەسمان بڕوا نەکەین، سرکە ئینزیم و مەنگەنیز و مەگنیسیۆم و پۆتاسیۆم و سیلیکۆنی تێدا بێت، بەڵام لە ڕاستیدا وایە.

چۆن تێزاب بکرێت بەسەر ماددەیەکدا، هیچی پێوە نایەڵێت، سرکەش ئاوا گەدە پاك دەکاتەوەو، هیچ خڵتەو نیشتوویەکی پێوە ناهێڵێت، کۆڵۆن پاك دەکاتەوە، چالاکی هەرسکردن زۆر ئاسان دەکات، چونکە ماددەیەکی ترشەڵۆکی تێدایە، کە ناهێڵێت بەکتریا بنیشێت، کەڕووەکانی ناو گەدەو ڕیخۆڵە دەکوژێ، تەنانەت ئەو کەسانەی دەم و ددانیان کێشەی تێدایە، دەتوانن غەرغەرەی پێ بکەن، هەروەها سرکە ماددەیەکی بەسوودە بۆ ئازاری ماسوولکە و جومگەکان.

---

[١] - سنن الترمذي، الرقم ١٨١١ و قال حسن غريب من هذا الوجه.

هەر کتێبێکی تایبەت بە بواری پزیشکیی تەماشا بکەیت، لە چەند شوێندا باسی سرکەی تێدایە، سەدان توێژینەوە لە ماڵپەڕە پزیشکییەکاندا سەبارەت بە سرکە بەدی دەکەیت، هەر توێژینەوەیەك و لە ڕوانگەیەکەوە باسی کردووەو سوودێکی سرکەی خستۆتەڕوو، بۆ: (ڕەقبوونی ماسوولکەکان، ئیلتیهاباتی جومگەکان، پەستانی خوێن، کۆلیسترۆڵ، شەکرە، سووتانەوە، کۆلۆن، سکچوون، ئازاری ناوسك، ئاسانکردنی هەرسکردن، ئیلتیهاباتی جیوب، وەك چارەسەر بۆ دەموچاو)، تەنانەت ئەمڕۆ، بۆ ئیلتیهابی برینەکان لە بری کحوول سرکە بەکاردێت، بۆیە سرکە پشکێکی باشی توێژینەوە پزیشکییەکانی بۆ خۆی چڕیوە.

کەسانی قەڵەو بۆ خۆلاوازکردن زۆر ئیشیان بە سرکە هەیە، هەروەها کەسانێك، کە بێتاقەتی درێژخایەنیان هەیە، سرکە چارەسەرێکی باشە بۆیان، تەنانەت سرکە کار دەکاتە سەر زاکیرەی مرۆڤ، بۆ پاراستنی پێستیش، وەك دژەخۆرێك بۆ پاراستن لە تیشکی خۆر بەکاردێت.

مرۆڤ ئەگەر بتوانێت لە ڕۆژێکدا کەوچکێك سرکە بخوات، زۆر باشە، باشتریش وایە بە سکی برسی نەبێت، واتە پاش خواردنێ، ئینجا بخورێت، یان هاودەم بە خواردنێ بخورێت، بۆ نموونە: لای خۆمان تێکەڵ بە زەڵاتە دەکرێت، یان ئەمڕۆ سرکە تێکەڵ بە هەنگوین دەکرێت.

وەك پێشتر لە باسی خورمادا وتمان: مەبەستی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) لەوەی ماڵی بێ خورماهەژارە، بریتییە لە: هەژاریی لە ڤیتامین و پێویستییەکانی لەش، نەوەك هەژاری ماددیی، هەروەها بۆ سرکەش، کە

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) دەفەرموێت: ماڵێ سرکەی تێدابێت، هەژار ناکەوێت، دەکرێت وا لێکی بدەینەوە، کە سرکە هێندە پێویستی لەش دابین دەکات، کە ئیتر جەستەی ئەو کەسانەی ناو ئەو خێزانە هەژار نەبێت بە ڤیتامین و پێویستییەکانی، چونکە سرکە ئاوەدانی ماڵە.

مرۆڤ، کە کاربۆهیدرات دەخوات، دەبێت بە ماددەیەك، کە ئەسیتۆئەسیدی لێ بەرهەم دێ، کە چەوری دەخوات پاش لێکهەڵوەشان ئەسیتۆئەسیدی لێ بەرهەم دێ، بۆ پرۆتین و چەندین شتی تر، هەموو ئەمانە لە یەك خاڵدا یەك دەگرنەوە، کە ئەویش: دروستبوونی ئەسیتۆئەسیدە.

دەی سرکە، خودی ئەو ماددەیە، واتە بێ ماندووبوون بۆت ئامادەکراوە، بۆیە جەستەیەك، کە سرکەی تێدابێت، پێویستی بە شتی تر نابێت.

باسی شانزەهەم:

نـــانـــی جـــۆ

بابەتێکی تر، کە لـە بەرنامـەی خـۆراکی پێغەمبـەردا (صلی الله علیه وسلم) پێویـستـە بـاس بکرێـت، بریتییـە لـەو نانـەی، کـە پێغەمبـەری خـوا (صـلی الله علیـه وسـلم) خواردوویەتی، چونکە ئەمڕۆ لـە کوردسـتاندا، گرنگییـەکی زۆر دەدرێت بە نـانخواردن و، زۆریـەی زۆرمـان لەگـەڵ هـەر خواردنێکدا، نانی پێوە دەخۆین.

ئەبوحازم دەڵێت: پرسیارم کرد لە سەهلی کوڕی سـەعد، کە هاوەڵێکی پێغەمبەری خوایە، وتم: ئایا پێغەمبـەر (صلی

الله عليه وسلم) نانی ئاردی سپی خواردووه؟ - واته: ئاردێ وەك ئاردی سفری ئەمڕۆ و لەو چەشنە- سەهلیش وتی: پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) لەو کاتەوەی بوو بە پێغەمبەر، هەتا ئەو ڕۆژەی وەفاتی کرد، ئاردی سپی نەبینی، بەڵکو کە جۆکەمان دەهاڕی، فوومان پێدا دەکرد - مەبەستی ئەوەیە- دەدرایە بەر با - ئیتر ئەوەی باکە دەیبرد دەڕۆیشت و، ئەوەی دەمایەوە دەمانشێلا و - دەکرایە نان- و دەمانخوارد.[١]

پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم)، کە ئاردی سپی بەکارنەهێناوە، ئەمە بێ هۆکار نییە، بەڵکو وەك پێشتر وتمان: ئاردی سفر وەك زەهری سپی وایە، زیانی زۆرە، گرنگە ئاردی بۆر بەکاربهێنرێت، بەڵکو پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)، تا وەفاتی کرد، تەنها نانی جۆی خواردووە، هەرچەندە تا ماوەیەك لەمەوبەریش وا باو بوو، کە تەنها کەسە هەژارەکان نانی جۆ دەخۆن، بەڵام ئەمڕۆژە زانستی پزیشکی گەیشتۆتە ئەو باوەڕەی: دەبێت گرنگی بە نانی جۆ بدرێت.

پێکهاتەی گوڵی گەنم ، یان جۆ بەجۆرەیە: دەنکی گەنمەکە، یان جۆکە، کە لە ناویدا کۆرپەلەی گەنم، یان جۆ هەیە و جارێکی تر گەنم ، یان جۆیەکی تر دروست دەکاتەوە، بە دەوری ئەمانەدا توێکڵێك هەیە، ئەگەر ئەمانە پێکەوە هاڕدران، ئاردێکی بۆر بەدەست دەکەوێت، ئەگەریش

---

[١] - رواه البخاري وابن ماجه و غيرهما.

توێکڵەکەت لابرد و، بە تەنیا دەنکە گەنمەکەت کرد بە ئارد، ئەوە ئاردێکی سپیت بەردەست دەکەوێت.

ئەمڕۆژە خەڵکی، بە هەڵە بەشە بەسوودەکە دەدەن بە ئاژەڵەکان و، ئەوەی وەك ژەهری لێهاتووە و بوونی بە تەنها زیانبەخش دەبێت، ئەو بەشە دەخۆن، بەڵام گرنگە هەموو پێکهاتەی گەنمەکە، یان جۆکە پێکەوە بهاردرێت و ئاردێکی بۆری لێ بەرهەم بێت و، لەو ئاردە بۆرە نان دروست بکرێت، بۆ ئەوەی نانێکی بەسوود و تەندروستمان دەست بکەوێت، چونکە ئەو بەرگ و توێکڵەی گەنم، یان جۆ، ماددەی دژەئۆکسیدی تێدایە، کە دژە شێرپەنجە و دژە کۆلیسترۆڵە و، پڕە لە ماددەی فایبەر و زینك و ئاسنی تێدایە، هەر بۆیە ڕێژەی کەمخوێنیی لە کۆمەڵگەماندا زۆرە.

سوودی بەکارهێنانی ئاردی بۆر، تەنها لەوانەدا بەرتەسك نابێتەوە، بەڵکو ئەم سوودانەی تریشی هەیە:

١- نەرمیی و پاراوی پێست دەپارێزێت.

٢- ڕێگریی دەکات لە دروستبوونی بەردی زراو.

٣- بەرگریی لەش زیاد دەکات.

٤- ڕێگریی دەکات لە تووشبوون بە صەوەفان.

٥- پووکانەوەی ئێسکەکان کەم دەکاتەوە.

٦- ڕێژەی چەوری و کۆلیسترۆڵ دادەبەزێنێت.

٧- ڕێگریی دەکات لە تووشبوون بە کۆلۆن و، هۆکاری دوورکەوتنەوەیە لە نەخۆشی شێرپەنجەی کۆلۆن و گەدە، بە شێوەیەکی تەندروست دەهێڵێتەوە.

٨- ئەگەری تووشبوون بە شەکرە کەم دەکاتەوە و، ڕێژەی شەکر لە لەشدا دادەبەزێنێت.

٩- هۆکارە بۆ ڕێگریی لە تووشبوون بە هەندێ نەخۆشی دڵ.

١٠- هۆکارە بۆ پاراستنی مرۆڤ لە شێرپەنجەی مەمك.

١١- هۆکارە بۆ ڕێگریکردن لە دەرکەوتنی نیشانەکانی پیری مرۆڤ.

هۆکارێکی سەرەکی تووشبوونمان بە نەخۆشییە درێژخایەنەکانی وەك: (شەکرە و چەوری خوێن و پەستانی خوێن و ..هتد) زۆر گرنگیدانە بە ئاردی سپی، سووچی تاوانەکەش لە خۆمانەوەیە، کە وەك چۆن ڕێنمایی پەرستشەکانمان وەرگرتووە، نەمانتوانیوە ئاواش ڕێنمایی شێوەو بەرنامەی خۆراك لە پێغەمبەری خواوە (صلى الله عليه وسلم) وەربگرین.

ئەمڕۆژە لە ئەوروپادا، گرنگییەکی زۆر دەدرێت بە نانی جۆ، کەسانێ کە لەوێوە دێنەوە، لێرە زۆر گرنگی دەدەن بە ئاردی جۆ و زۆری لێ دەکڕن، ئەگەر بپرسیت هۆکارەکەی چییە؟ ڕاستەوخۆ پێت دەڵێت: لەوێ ئارد و نانی جۆ گرانە، چونکە لەوێ ئەو ئاردە بەکاردێت، هۆکارەکەشی ئەوەیە: ئەوان چاك دەزانن، چ سوودێکی تەندروستی هەیە، بۆیە هێندە گرنگی پێدەدەن.

تکامان وایە: نانەوا و صەموخانەکان، لەمەودوا گرنگییەکی زۆر بدەن بە نانی جۆ، ئەویش جۆیەك، کە هەمووی پێکەوە هاڕدرابێت، نەوەك تەنها ناوەکەی، بەڵکو توێکڵەکەشی لەگەڵیدا بهاڕین.

ئەگەر لە دەرمانخانەیەك داوای دەرمانێ بکەیت، کە فایبەری تێدا بێت، کاتێك دەرمانەکەت پێدەدات، تەماشای پاکەتەکەی بکەیت، وێنە، یان ناوی پێکهاتەکەی ڕەسمی گوڵەجۆی تێدایە، ئەو توێکڵەی، کە فڕێ دەدرێت، لەوێ هاڕدراوەو کراوە بە کەپسوول و، وەك چارەسەر دەدرێت بەنەخۆش.

واتە: ئەوەی لەبەردەستمانەو فڕێی دەدەین، دەبێت بە چەند بەرامبەر تێچووی زیاتر بیکڕینەوەو بە شێوەی کەپسوول بیخۆین، ئەمجار بۆ سوودەکەی نا، بەڵکو بۆ چارەسەری نەخۆشیی.

ئوممولەیمەن دەگێڕێتەوە، کە بڕێ ئاردی جۆی بێژاوەتەوەو گونکی پێ دروست کردووە، تا بیکات بە نان بۆ پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، پێغەمبەر(صلى الله عليه وسلم)، فەرمووی: ئەمە چییە؟

ئوممولەیمەنیش وتی: ئەمە خواردنێکە، ئێمە لە ناوچەی خۆمان ئاوا دروستمان دەکرد، حەزم کرد نانێکی لێ دروست بکەم بۆت.

پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) فەرمووی: (رديه فيه، ثم اعجنييه)،[1]

---

[1] - سنن ابن ماجه، الرقم ٣٣٣٣، المعجم الكبير للطبراني، الرقم ٢١١٠٩، صححه الألباني و حسنه شعيب الأرناؤوط.

(بێژراوەکە بکەرەوە ناوی، ئینجا هەویرەکە بشێلە).

ئەم ڕێنماییە وردە، ئەگەر موعجیزە نەبێت، چۆن پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) پەی پێ دەبات؟!

خۆ وەك ئەمڕۆ، زانستی پزیشکیی هێندە بەهێز نەبووە، هەتا سوودەکانی ئاشکرا بکرێن، مەسەلەکە تەنها ئەوەیە، کە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) لەلایەن پەروەردگارەوە ڕێنموونی کراوە.

پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، هەندێ جار، تەنها نانی خواردووە، بەڵام زۆربەی کات بە خواردنێکی ترەوە خواردوویەتی، بۆ نموونە: بە سرکەوە خواردوویەتی، جار هەبووە بە گۆشتەوە خواردوویەتی، بە خورماوە خواردوویەتی، بەڵام ئەمڕۆ ئێمە بە هەڵە نان بە برنجەوە دەخۆین، کە هەردووکیان کاربۆهیدراتیان زۆرە، هیوام وایە ئەم نەریتە لەناوماندا نەمێنێ و، بزانین نان بە چییەوە بخۆین و بە چییەوە نەیخۆین؟

جارێك پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) چوو بۆ ماڵی ئومموهانیئی کچی ئەبوتالیب، کە ئامۆزای بوو، فەرمووی: (هیچ خواردنێکت لا هەیە بیخۆم؟) چونکە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) برسی بوو، ئومموهانیئی ئامۆزای دەڵێت: منیش وتم: پارچەیەك نانەرەقەم لا هەیە، بەڵام شەرم دەکەم بیهێنمە بەردەمت.

لە گێڕانەوەیەکی تردا هاتووە: وتی: تەنها برێ نانەوشکە و سرکەمان هەیە، ئەویش فەرمووی: (بیهێنە)، منیش نانەکەم پارچەپارچە کرد و خوێم کرد بە سەریدا، ئینجا پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) فەرمووی:

(ئەی هیچ پێ خۆرێ هەیە؟)، منیش وتم: ئـەی پێغەمبـەری خـوا ! تـەنها کەمێ سرکەم لا هەیە، فەرمووی: بیهێنە، منیش، کە بۆم برد، سـرکەکەی کرد بەسەر خواردنەکەدا و لێی خوارد ، دواتر سوپاسی خوای کـرد، ئینجـا فەرمووی: (ئەی ئوموهانیء ! سرکە پێخۆرێکی زۆر باشـە، مـاڵێ سـرکەی تێدا بێت هەژار ناکەوێ).[1]

لە ریوایەتێکی تردا هاتووە: فەرمووی:(قَرِبِیە، فما أقفر بیـت مـن اِدَم فیە خل)[2] (دەی نزیکی بکەرەوە - بیهێنە- ماڵێك بێ پێخۆر نابێـت، کـە سرکەی تێدا بێت).

مەحوی شاعیر دەڵێت:

لەگـەڵ ئەم ئیحتیـشامـە زوهـدی دونیا ی تەمـاشـاکە
کە یەك لەت نانی جۆ بوو قوتی، یا خورما دوو سێ دانە

---

[1] - المستدرك على الصحيحين، الرقم ٦٩٤١.

[2] - سنن الترمذي، الرقم ١٨١١ و قال حسن غريب من هذا الوجه.

باسی حەڤدەهەم:

گۆشت

خواردنی ئەمجارە، کە باسی دەکەین، لەگەڵ حەز و هیوایەتی زۆربەماندا یەکدەگرێتەوە، خواردنی سەرەکی خوانی میوانداریییە، ئەویش بریتییە لە: گۆشت، خەڵکانێ نەك تەنها بە خواردنەکەی، بەڵکو حەزیان بە باسکردنیشی هەیە!

زۆرجار لە توێژینەوە پزیشکییەکاندا باس لەوە دەکرێت، کە خواردنی گۆشت،هەندێ زیانی بەدواوەیە، وەك: (بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆڵ، زیادبوونی نەخۆشییەکانی دڵ، زەبحە و چەندین نەخۆشی تر).

خەڵکانێکیش، کە ئەمە دەبیستن، یان دەخوێننەوە، خێرا لەپێناو خۆپاراستنیان، بڕیار دەدەن ئیتر گۆشت نەخۆن، زۆر ناخایەنێت تاسەی خواردنی گۆشت دەیانگرێت و، ڕوویشیان نایەت پاشگەز ببنەوە لەو وەعدەی داویانە، چونکە لەشیان داوای دەکات، جا هەندێ لەسەری دەمێننەوەو، هەندێکیش خراپتر لە جاران دەست دەکەنەوە بە گۆشت خواردن.

کێشەکە لە گۆشت خواردنەکەدا نییە، بەڵکو گۆشت خواردن پێویستە بۆ لەش، بۆیە خوای گەورە قوربانی داناوە، هەتا ئەوانەش، کە هەژارن و توانای گۆشت کڕینیان نییە، هیچ نەبێ لەساڵێکدا، جارێك گۆشتیان بەربکەوێت و بیخۆن، کێشەکە لە زۆرخۆریەکەیدایە.

سەردەمانی زوو، خوای گەورە وەك سزایەك بۆ لاساری جولەکەکان، گۆشت و چەوری ئاژەڵی لەسەر حەرام کردبوون، جا هەندێ لەوانەی ناچار بوون پابەند بن پێیەوەو، لەسەر خۆیشیان حەرام بوو، هەوڵیان دەدا لە هەموو خەڵکی حەرام بکەن.

ئەمڕۆش دەڵێن: چەوری ئاژەڵ کۆلیسترۆڵ بەرز دەکاتەوە، بەڵێ ئەمە ڕاستییەکی هەیە، بەڵام سودێکی زۆریشی تێدایە بۆ لەشی مرۆڤ، تەنها هێندە گرنگە،کە بە پێوەرێکی دروست بخورێت.

دەکرێت ئەمڕۆ و سبەی، چەند توێژینەوەیەك بخوێنیتەوە، کە باس لە خراپی گۆشت بکەن، نابێت بەوانە قەناعەت بکەیت، چونکە پێوەری دروست، بریتییە لە: پەیامی خوا و سیستمی خۆراکیی پێغەمبەری خوا

(صلی الله علیه وسلم)، كە ڕێگەیان داوە بـە خـواردنی گۆشـت و لـە هەنـدێ كات و حاڵەتیشدا مرۆڤــیان بـۆ هانـداوە، وەك چـۆن دەیـان بابـەتی تـر بەتوێژینەوە شتێكیان سەلماند، پێچەوانەی ئەوەی لە ئیسـلامدا باسـكراوەو دوای ماوەیەك بە توێژینەوەی تر، هەڵەو نادروستی ئـەو پێچـەوانەبوونەیان سەلماند، ئەمڕۆ و سبەیش هـەمان شـت دووبـارە دەبێتـەوە، بۆیـە پێـوەرە سەرەكییەكە لە پێناو ئەگەرە كاتییەكاندا پشتگوێ مەخە.

لەگشـت دنیـا یـەك پەسـتراو و خودایـەك
لـــەناو ملیۆنـــان ڕێگـــادا ڕێگایـــەك
ئەگـەر خەڵكـــی گشـت خـودانێ بــەرێبەر
لـەلای مـن هـەر یەكـە و هـەر پێشـەوایەك
ئاشـكارە كـە ڕێگـای جـۆر بـە جـۆر هـەن
بـــەڵام هـــی مـــن هیوایەكـــە هیوایـــەك
خودایـــە عـــەزمی مـــن ئەوهایـــە ئەممـــا
گوناهبـــارم دەســـا لوتـــف و نیگایـــەك

خوای گەورە لە قورئانی پیرۆزدا باس لە ئاژەڵەكان دەكات، دەتوانین لەو ڕوانگەوە، ڕیزبەندی گۆشتەكان وەربگرین : (ثَمَٰنِيَةَ أَزۡوَٰجٖۖ مِّنَ ٱلضَّأۡنِ ٱثۡنَيۡنِ وَمِنَ ٱلۡمَعۡزِ ٱثۡنَيۡنِۗ قُلۡ ءَآلذَّكَرَيۡنِ حَرَّمَ أَمِ ٱلۡأُنثَيَيۡنِ أَمَّا ٱشۡتَمَلَتۡ عَلَيۡهِ أَرۡحَامُ ٱلۡأُنثَيَيۡنِۖ نَبِّـُٔونِي بِعِلۡمٍ إِن كُنتُمۡ صَٰدِقِينَ ﴿١٤٣﴾ وَمِنَ ٱلۡإِبِلِ ٱثۡنَيۡنِ وَمِنَ ٱلۡبَقَرِ ٱثۡنَيۡنِۗ قُلۡ ءَآلذَّكَرَيۡنِ حَرَّمَ أَمِ ٱلۡأُنثَيَيۡنِ أَمَّا ٱشۡتَمَلَتۡ عَلَيۡهِ أَرۡحَامُ ٱلۡأُنثَيَيۡنِۖ أَمۡ

كُنتُمْ شُهَدَآءَ إِذْ وَصَّىٰكُمُ ٱللَّهُ بِهَـٰذَا ۚ فَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ ٱفْتَرَىٰ عَلَى ٱللَّهِ كَذِبًا لِّيُضِلَّ ٱلنَّاسَ بِغَيْرِ عِلْمٍ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يَهْدِى ٱلْقَوْمَ ٱلظَّـٰلِمِينَ ﴿١٤٤﴾ قُل لَّآ أَجِدُ فِى مَآ أُوحِىَ إِلَىَّ مُحَرَّمًا عَلَىٰ طَاعِمٍ يَطْعَمُهُۥٓ إِلَّآ أَن يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَّسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنزِيرٍ فَإِنَّهُۥ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهِلَّ لِغَيْرِ ٱللَّهِ بِهِۦ ۚ فَمَنِ ٱضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿١٤٥﴾ الأنعام، ....له ئاژەڵ و ماڵاتیشدا هەشت جووت (گۆشت خوراوی) بۆ دروست کردن له جۆری مەڕدا دوان" مەڕو بەران" و له جۆری بزنیشدا دوان- نێرو مێی- تگەو بزن بڵێ: ئا خۆ خوا نێریی ئەو دوانەی یاساغکردووه، یان مێینەکانیان؟ یان ئەوی حەڕامکردووه له منداڵدانی مێیینەکاندایه؟ جا ئەگەر ئەوانه قسەی ئاوا بکەن، ئەوه هیچی وانییه، چونکه گەلێ جار گۆشتەکەیان ئەخۆن و سواری وشترەکان ئەبن، کەوابوو ئەم قەدەغه کردنەیان له کوێوه هێنا؟ ئەگەر له بەر نێرینەکان بێت، دەبی هەموونێرینەکان لێیان حەرامبن، خۆ ئەگەر لەبەر مێیینەکانیش بێت، دیسان دەبی مێیینەکان هەموو حەرام بن لێیان دەسا ئەگەر ڕاست ئەکەن - له داواکەتاندا- که دەڵێن : خوا (بەحیرەو سابیبەو وەصیلەو حام)ی حەرامکردووه، بەڵگەیەکی ڕاست و ڕەوانم نیشان بدەن له جۆری وشتریش دوانی "نێرو مێ و" له جۆری گایش دوانی نێرو مێی بۆ فەراهەمهێنان، هەمیسان بڵێ: باشه! نێرەکانی حەرامکردووه، یان مێیینەکانیان، یان ئەوی له منداڵدانی مێییەکاندایه؟ یان ئێوه لەوێبوون ئەوکاته، که خوا ئەم مەبەستەی پێڕاسپاردن؟ واته: کاتی ئەو جۆره

ماڵیاتانەی لێحەڕامکردن ئێوە بۆ خۆتان ئاگادار بوون؟! جا دەبێ چ کەسی لەوکەسە ستەمکارترو سەرکێش تربێت ، کە درۆو دەلەسە لە سەر خوا هەڵبەسێت؟ و بێئەوەی هیچ جۆرە زانیارییەکی لەو بارەوە هەبێ و خەڵکیش گومڕاو سەرلێشێواو بکا، بەڕاستیی خوای گەورە گەلی ستەمکار ئاشناو شارەزای ڕێگەی ڕاست ناکات. بەوانە که لە خۆیانەوە ئەو ئاژەڵ ومەڕو ماڵاتە یاساغ دەکەن بڵێ: لەوشتانەدا خوای گەورە بەوەحی بۆی ناردوم ، شتێك نابینمەوە خواردنی لە کەسێك حەڕام بی، باشە! ئێوە ئەو هەموو شتانەتان چۆن حەڕامکرد؟ بێجگە لە مردارەوە بوو، یان خوێنێکی ڕژێندراو، یان گۆشتی بەراز، کە بێگومانە ئەو (بەراز)ە، هەموو گیانی پیس و قیزەونە، یان مەگەر ئاژەڵێ، کە بە ناوی غەیری خواوە سەربڕابێ، ئینجا هەرکەسێك بە ناچاریی و بەبێ ئارەزوو، ئەو حەڕامانە بخواو، لە ئەندازەی پێویست نەچێتەدەر، هیچ گوناهێکی ناگا، چونکە بەڕاستیی پەروەردگارت - بەتایبەتی لە کاتی وادا- زۆر لێبوردەیە، زۆریش بەڕوحم و میهرەبانە).

هەموو ئەوانەش وەك بەخششی خوایی باس کراون و ناکرێت مرۆڤ خۆی لێیان بێبەش بکات.

ئەو پرۆتین و وزە سوودبەخشانە، خوای گەورە لە گۆشتی ئاژەڵدا دایناوە، بۆ جەستەی مرۆڤ پێویستە و، مرۆڤ ناتوانیت دەستبەرداریان بێت، گۆشت هەریەك لەمانەی تێدایە: ڤیتامین B١٢، B٦، نایەسین، ڕیبۆفلاڤین، پەیامین، زینك، سیلینیۆم، فۆسفۆر، پۆتاسیۆم، مەگنیسیۆم،

سۆدیۆم، مس، ماددەیـەکی پێویـسـتە بـۆ پێکهاتـەی ئێسـك و ددان، بـۆ بـەهێزکردنی توانـای بـەرگری لـەش، بۆرِیـەکانی خـوێن رِێـك دەخـات و بەهێزیان دەکات، تەغزیەی مێشکی مرۆڤـ دەکات و بەهێزی دەکـات، بـۆ زیرەکی منداڵان گرنگە.

بەڵام لە هەمووی گرنگتر ئەوەیە، بزانین چەندە و چـۆن و کـەی گۆشـت بخۆین؟ چونکە ئەوەی ئەمرۆ ئێمە دەسـتمان داوەتـیْ، زۆر نـەگونجاوە، جـا هیچ کەس ئەم بابەتە نەکاتە بیانوو، بۆ ئەوەی خوو بداتە گۆشـت خـواردن، ئەگەر هەفتەی جارێك بخورێت، هەوڵ بدە بیکەیت بە دوو هەفتـە جارێـك، چونکە گۆشت ماوەیەکی زۆری دەوێت، تا پێکەوە دەنرێت، بۆیـە گۆشـتی بەرخ لە گۆشتی مەرِ بەسوودترە، چونکە مەرِ ماوەیـەکی زیـاتری دەوێـت، تا گۆشتەکە پێکەوە بنێت، گۆشتی مەرِیش لـە گۆشـتی مانگـا باشـترە، ئێستا بتەوێت گۆشتیْ، کە چەند مـانگیْ، یـان چـەند سـاڵێکی ویسـتووە پێکەوە بنرێت، لـە گـەدەت دا بـە چـەند کاتـژمێرێك هــەرس بکـەیت، ئەزیەت و نارِەحەتی هەیە، بۆیە زۆرخواردنی گۆشت، نـەوەك سـوودەکەت پیْ لەدەست دەدات، بەڵکو زیانیشی دەبێـت، گـەدە و جــۆگەی هـەرس ماندوو دەکات و دەبێتە هۆی قوڵۆن.

باشتر وایە، کە گۆشت خورا، گۆشتی تازە بخورێت، هـەروەها سـەوزە و میوەی لەگەڵدا بخورێت.

منداڵ هەتا تەمەنی پاش باڵغبوونیش، زۆر پێویستی بە گۆشت هەیـە، چونکە ئەو تەمەنە، تەمــەنی گەشـەیە و گۆشـتیش یەکێکـە لـە خۆراکـە

پێویستەکان بۆی، یان ئەو نەخۆشانەی نەشتەرگەری دەکرێن، یان ئەوانەی ماوەیەك خواردن ناخۆن، هەموو ئەمانە پێویستیان بە گۆشت خواردنە.

هەرکات بتوانین سیستمی خۆراکیمان بە گشتیی و، خواردنی گۆشت بە تایبەتی ڕێك بخەین، لەبری ئەوەی ترسمان لە زیانەکانی وەك: بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆڵ و پەستانی خوێن و شەلەل بێت، بێخەم دەبین لە دەیان سوود و بەخشش لە ڕێی خواردنی گۆشتەوە، چونکە ئەوکات، گۆشت دەزانێت لە کوێدا نەقس و کەموکورتیەکت هەیە، خێرا پڕی دەکاتەوەو لەبەر زۆرخۆریی، کەڵەکە نابێت لە لەشدا، بەڵام کە زیادەخۆریمان کرد، هەمووی وەك چەوری لەسەر جگەر و لەناو بۆڕیەکانی خوێندا دەنیشێ و دەیان زیانمان پێ دەگەیەنێ.

دائولمولوك نموونەیەکە لەوانە، کە بەهۆی زۆرخواردنی گۆشتەوە، وا لە مرۆڤ دەکات ، وا دەزانێت بزمار لەنێو جومگەکانیدایە، ئێستا ئەوەی دەمانخوارد هەتا سوودی لێ وەربگرین، بۆتە زیان بۆ لەشمان و، لەبری خۆپاراستن، بووە بە نەخۆشیی، بۆیە تکامان وایە بە بەرنامە گۆشت بخۆین، نە ك پشتگوێی بخەین و نە زێدەڕۆیی تێدا بکەین، ئەوەی لێمان زیادە بیدەین بە هەژارێك بۆ ئەوەی هەم خۆمان لە زیانەکانی زۆرخۆری بپارێزین، هەم پاداشتێ بۆ دوارۆژمان بەدەست بخەین، هەم ویژدانمان ئاسوودە بکەین، هەم پێویستی خۆراکیی کەسە هەژارەکانیش دابین بکەین.

باسی هەژدەهەم:

گۆشتی سوور

گۆشت لە جیهاندا، بە شێوازی جۆراوجۆر ئامادە دەکرێت و دەخورێت، کوردەواری خۆیشمان، زیاتر حەزیان بە کەبابە، پیرەمێردی شاعیر حەزی کوردەواری بۆ کەباب بەم چەشنە دەخاتەڕوو:

کەباب هەبوو کەباب هەبوو

کەباب نەما کەباب نەما

مەبەستی ئەوەیە: هەتا باوك مابوو، کەباب، کە خواردنێکی زۆر خۆشە هەبوو و دەمانخوارد، کە باوکیش نەما، بێبەش بووین لەو خواردنە.

پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم)، کە وەك باوکێکی دڵسۆز وایە بۆ موسڵمانان، بە چەند چەشنێك گۆشتی خواردووە، بەڵام زیاتر گرنگی داوە بە خواردنی گۆشت بە شێوەی تشریب، چونکە خۆشترین خواردن - لە گۆشتدا- لای پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) بریتی بووە لە تشریب، وەك چۆن لە فەرموودەدا ئاماژەی پێکراوە: (کان أحب الطعام إلى رسول الله الثريد)،[1] ئەمەش تەنها حەز و هیوایەتێکی شەخصی نەبووە، بەڵکو ڕێنماییەکی خودایی لەگەڵ بووە.

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) باس لە فەزڵ و گرنگی تشریب دەکات لە چاو خواردنەکانی تردا و دەفەرموێت: (فضل عائشة على النساء كفضل الثريد على سائر الطعام،[2] ....فەزڵ و گەورەیی عائیشە بەسەر ئافرەتاندا، وەك فەزڵ و گرنگی تشریب وایە بەسەر هەموو خواردنەکانی تردا).

ئەم فەرموودەیە، هەم ئاماژە بە گرنگی گۆشت و تشریب دەدات، کە فێرمان دەکات زیاتر بەو چەشنە گۆشت بخۆین، هەم ئاماژەدانە بەگەورەیی

---

[1] -سنن أبي داود، الرقم ٣٣٠٧، المستدرك على الصحيحين، الرقم ٧١٨٠ و صححه ووافقه الذهبي.

[2] - متفق عليه.

دایکی باوەڕداران عائیشە و، دەمکوتی ئەوانەی بێ ئەدەبی بەرامبەر دەنوێنن، هەتا بزانن خاتو عائیشە لەنێو ئافرەتاندا وەك تشریبی سەر سفرە، بایەخ و فەزڵی تایبەتی هەیە.

جا دایك و خوشك و هاوسەرە بەڕێزەکان ! با لە چێشت لێنانەکانتاندا، کاتێك دەتانەوێت گۆشت ئامادە بکەن، زۆربەی کاتەکان هەوڵ بدەن تشریب ئامادە بکەن، چونکە گۆشت، خواردنێکی وشکەو پێویستی بە پێخۆرە، بەڵام هەرکات بە تشریب بیکەیت، ئیتر وشکییەکەی نامێنێت و پێخۆری ناوێت، نانەکەش خاو دەبێتەوەو وەك ئەوە وایە، نیوەی خواردنەکەت لە دەرەوەی گەدەتدا هەرس کردبێت.

واتە: بۆ چالاکی هەرس کردن، هاوکارییەکی باشی گەدەت دەکەیت، بۆ ئەوانەش، کە تەمەنێکیان هەیە و ددانیان نییە، تشریب هاوکارییەکی زۆریان دەکات و، پێویست بە جوین و وردکردنێکی ئەوتۆ ناکات.

هەروەها پێغەمبەر نزای کردووە، خوای گەورە بەرەکەت بخاتە تشریبەوە.

هەروەها زۆرجار لەناو تشریبەکەدا، جگە لە گۆشتەکە، کولەکەش هەبووە، بەتایبەت ئەوەی خۆمان پێی دەڵێین: کولەکە ئاوی، چونکە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) زۆر حەزی لێبووە، وەك لە فەرموودەدا هاتووە: ئەنەسی کوڕی مالیك دەڵێت: کولەکەئاوی، یەکێك بوو لە هەرە

خۆشترین خواردنەکان لای پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم).[1]

ئەنەسی کوڕی مالیك دەڵێت: بەرگدروویەك هەبوو لە مەدینە، کە جارێك بانگهێشتی پێغەمبەری خوای (صلی الله علیه وسلم) کرد بۆ نانخواردن، نانی جۆ و چەوراوێکی ئامادەکردبوو، کە کولەکەئاویشی تێدابوو، دەمبینی پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) حەزی بە کولەکەئاویەکە بوو، منیش یەك یەك کولەکەکانم دەخستە بەردەستی، ئیتر لەو کاتەوە، کە دیومە پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) حەزی لێی بوو، هەتا ئێستا منیش حەزم لێیەتی.[2]

کولەکەئاویش، گرنگییەکی تایبەتی خۆی هەیە، کاتێك پێغەمبەر یونس (سەلامی خوای لێ بێت) لە سکی حووتەکەوە کەوتەوە سەر وشکانی، خوای گەورە کولەکەی بۆ ڕواند، خوای گەورە دەفەرمووێ: (وَأَنبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّن يَقْطِينٍ) ﴿الصافات: ١٤٦﴾، چونکە ئەو بەرهەمە، بۆ ئەو کاتەی پێغەمبەر یونس گرنگ بوو، لە کولەکەدا پرۆتین و ئاسن و کالیسیۆمێکی زۆر هەیە، ڤیتامین C و ئەنتی ئەکۆکسیدانتی تێدایە، کە دژە شێرپەنجە و دژە کۆلیسترۆڵە، هاوکارییەکی باشی پاککردنەوەی ڕیخۆڵە و گەدە دەدات، چەندەها سوود و بەخششی تێدایە، تازە بە تازە زانایانی ڕۆژئاوا بیریان بۆ ئەم بەرهەمە دەچێت و، بەدوای

---

[1] - رواه أحمد و حسنه شعيب الأرناؤوط.

[2] - صحيح البخاري، الرقم ٢٠٠٣، صحيح مسلم، الرقم ٣٨٩٦.

پێکهاتەکانی و گرنگییەکەیدا دەگەڕێن، هەوڵ دەدەن دەرمانی لـێ بەرهـەم بهێـنن، خەریکـە نەخشـەی تەندروسـتی بـۆ دەکێشـن، هـەتا بیکەنـە کەرەستەیەکی سەرەکی بواری پزیشکیی بۆ دەرمان و چارەسەر.

زانایانی ئەڵمانی، پاش لێکۆڵینەوەیان لە کولەکـەئاوی، ماددەیـەکیان دۆزیوەتەوە، پێی دەوترێ: (ئینسـی فالیکسـیمولاند)، بزوێنـەری مێشـك، واتە مێشکی مرۆڤـ زیرەك و چالاك دەکات، جا گرنگە لە بری شلەی تـری وەك پاقلەمەنییەکان، گرنگی بەم جۆرە شلەیە بدەین.

بۆیە ئەگەر چووینە خواردنگەیەك و، بڕیارمـان دا گۆشـت بخـۆین، بـا داوای تشریب بکەین، هەم بۆ ئەوەی حەزمان وەك حەزی پێغەمبـەر (صلی الله علیـه وسـلم) بێـت، هـەم نـزای بەرەکەتەکـەمان بەریکـەوێت و، هـەم هاوکارییەکی جەستەشمان بکەین بۆ هەرسکردنی گۆشـتەکە، پـێش ئـەوەی بە بەڵگەی پزیشکیی سوودەکانیمان بۆ دەربکەوێت، بـا بـە شـوێنکەوتنی سوننەتی پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) سوودەکانی بەدەست بخەین.

ئەنەس دەڵێت: دراوسێیەکی پێغەمبەر (صلی الله علیـه وسـلم) فـارس بوو، شلەی — گۆشتاوی - زۆر بـەتامی دروسـت دەکـرد، جارێـك ئـەوەی ئامـادە کـرد بـۆ پێغەمبــەر (صلی الله علیـه وسـلم) و، هـات بانگهێشـتی پێغەمبەری خوای (صلی الله علیه وسلم) کـرد، پێغەمبـەریش (صلی الله علیـه وسلم) فەرمووی: (ئەمەش) مەبەستی عائیشە بوو، کە لەگەڵیدا بوو، کـابرا وتی: نا ، تەنها خۆت.

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) فەرمووی: دەی نایەم.

کابرا دیسان هاتەوەو پێغەمبەری خوای (صلی الله علیه وسلم) بانگهێشتکردەوە، هەمان شت ڕوویدایەوە، لە جاری سێیەمدا کابرا وتی: باشە با ئەویش بێت، ئینجا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) و خاتوعائیشە بە شانەخڕێ و گەمەکردنەوە چوون، تا گەیشتنەماڵی کابرای فارس.[١]

هەروەها پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) حەزی بە گۆشتی برژاو هەبووە، ئەمەش هێندە زانراو بووە، کە نەوەك تەنها هاوەڵانی پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)، بەڵکو نامووسڵمانەکانیش ئەمەیان زانیوە، بەتایبەت گۆشتی دەستی ئاژەڵ بە برژاوی، وەك لە بەسەرهاتی ئافرەتە جولەکەکەدا هاتووە، بەسەرهاتی ئافرەتە جولەکەکەش بەمجۆرە بوو: کاتێك پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) فەتحی خەیبەری کرد و ژمارەیەکی زۆر لە جولەکەکان کوژران، زەینەبی کچی حارث، کە ئافرەتێکی جولەکە بوو، بەرخێکی برژاوی ژەهراوی بە دیاری هێنا بۆ پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)، زۆربەی ژەهرەکەی لە باڵ و شانی بەرخەکەدا دانا، چونکە بیستبووی، پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) ئەو پارچەی بەرخی، لە هەموو پارچەکانی تر لا بەچێژترە، کاتێك ئەو بەرخەی هێنا، بیشری کوڕی بەرائی کوڕی مەعرور لای پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) بوو، پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)

---

١ - صحيح مسلم، الرم ٣٨٩١، مسند أحمد بن حنبل، الرقم ١٢٠٠١.

بەشێ لە شانی بەرخەکەی هەڵگرت، تا بیخوات، بیشریش بەشێك لە گۆشتەکەی هەڵگرت، کە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) پاروەکەی خوارد، بیشریش پاروەکەی خوارد، پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) فەرمووی: دەست هەڵگرن، چونکە شانی ئەم بەرخە هەواڵم پێدەدات،کە چی پێدا کراوە، بیشر وتی: ئەی پێغەمبەری خوا ! سوێند بەوەی ڕێزداری کردیت، من ئەوەم لە خواردنەکەمدا بەدیکرد، بەڵام تەنها لەبەر گەورەیی و ڕێزی تۆ، نەمتفاندەوە، چونکە حەزم نەکرد خواردنەکەت لا بێزراو بکەم، کاتێك بینیم پاروەکەت خوارد، خۆم لە تۆ لا لەپێشتر نەبوو و حەزم نەکرد جیا لە تۆ، خۆم ڕزگار بکەم، بۆیە هیوام وابوو ئەوەی خواردت ژەهراوی نەبێت، (بیشر) هەر لەو شوێنەیدا ڕەنگی تێکچوو و مرد، پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) لە پشتی شانییەوە، کەڵەشاخی گرت.[1]

هەروەها پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) هەم لە مەدینەو،[2] هەم لە کاتی سەفەر و دەرچوونەکانیشیدا[3] گۆشتی زەردکراوی خواردووە، کە بە(قەدید) ناسراوە، گۆشتەکە پارچە پارچە دەکرا و خوێی پێدا دەکرا و، لەبەر خۆر زەرد دەکراو وشك دەکرایەوە، جابیری کوڕی عبداللە دەڵێت:

---

١ - دلائل النبوة للبيهقي، الرقم ١٦١٢، البداية والنهاية لابن كثير، ج٤، ص٢١٠.

٢ - رواه أحمد و صححه شعيب الأرناؤوط.

٣ - رواه ابن حبان و قال شعيب الأرناؤوط رجاله ثقات غير محمد بن علي بن الحسن بن شقيق.

لەگەڵ پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) گۆشتی زەردکراو (قەدید) مان دەخوارد.[١]

هەروەها پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) ، حەزی لەو گۆشتە بووە، کە بە ئێسقانەوە ماوەتەوە، لەو جۆرە گۆشتی ئێسقانەشدا، حەزی لە هی بەرخ بووە، ئەمەش لە فەرموودەکەی عبداللەی کوڕی مەسعوددا ئاماژەی پێدراوە.[٢]

[١] - رواه أحمد و صححه شعيب الأرناؤوط و رواه ابن حبان و قال شعيب الأرناؤوط رجاله ثقات غير محمد بن علي بن الحسن بن شقيق.

[٢] - رواه أبوداود، صححه الألباني، قال شعيب الأرناؤوط إسناده ضعيف.

باسی نۆزدەهەم:

گۆشتی سپی

مرۆڤ پێویستی بە خواردنی گۆشت هەیە و، ناتوانێت خۆی لێ بێباك بكات، گۆشتیش تەنها جۆرێك نییە و، بەپێی جۆرەكانییەوە، تام و پێویستیی و سوودەكانیشی جیاوازی دەبێت، جۆرێكی گۆشتەكانیش بریتییە لە: گۆشتی سپی، گۆشتێكی سوكتر لە گۆشتی سوور، سوودیشی لە گۆشتی سوور زیاترە و، سوكتریشە بۆ گەدەو خێراتر لە گۆشتی سوور هەرس دەبێت.

گۆشتی سپی، هەم گۆشتی باڵندەیی وەك: مریشك و هەم گۆشتی بەرهەمی دەریایی وەك ماسی لەخۆدەگرێت.

خوای گەورە دەفەرموێت: (وَهُوَ ٱلَّذِى سَخَّرَ ٱلْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا۟ مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا۟ مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى ٱلْفُلْكَ مَوَاخِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا۟ مِن فَضْلِهِۦ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٤﴾ النحل، ....هەر ئەو زاتە دەسەڵاتدارەیە، کە دەریای ڕامکرد، هەتا ئێوە گۆشتێکی ناسکی تازەی لێ دەربهێنن و لێی بخۆن، هەتا مرواریی و مەرجان و هەر شتێکی تری جوانی لێ دەر بهێنن و، بیکەنە خشلّ و بەکاری بێنن ،هەروا کەشتییەکان بەچاوی خۆت دەبینی، کە دێن و دەچن و بەسنگیان ئاوی دەریا لەت دەکەن لە ڕۆیشتندا و تا بە هۆیانەوە لە نیعمەت و ڕۆزی خوا بگەڕێن و، کەڵك وەرگرن و بازرگانیی بکەن ، بەشکو سوپاسی خوا بکەن).

ئەو ژینگەیەی، کە ماسی تییّدا دەژی، ژینگەیەکی خاوێن و تەندروستە، بۆیە گۆشتەکەشی خاوێن و فرێشە، سوود و پرۆتینێکی زۆر لەخۆدەگرێت، بەداخەوە، کە وڵاتی ئێمە لەسەر دەریا نییە و بەرهەمی دەریاییمان کەمە، بەڵام زۆر گرنگە، هەتا دەتوانین چاومان لەسەر ئەم جۆرە گۆشتە بێت.

گۆشتی ماسی دەوڵەمەندە بە یۆد، ئێمەش لە کورستان بەو هۆیەی ناوچەکەمان شاخاویە، کەمی یۆدمان هەیە، زۆر گرنگە سەرچاوەیەکی تری بەدەستخستنی یۆدمان هەبێت، لە هەمووی باشتر، گۆشتی ماسی یە، کە ڕێژەیەکی چاك و بەرچاو یۆدی تێدایە.

هەروەها گۆشتی ماسی، ڤیتامینی B و ڤیتامین D و ڤیتامین A و ئۆمیگا سریشی تێدایە، ئەمانەش پێویستن بۆ بەهێزی ئێسکی لەش و، بەرگری مرۆڤ و پاراستنی بەهێزی چاو.

ئۆمیگا سری، ماددەیەکە تێر نییە بە چەوری، بەڵکو خۆی چەوری دادەبەزێنێت، ئەم پێکهاتەیە دڵ دەپارێزێ و مرۆڤ دووردەخاتەوە لە تووشبوون بە جەڵتە و زەبزەبەو لێدانی ناتەندروستی دڵ، هەروەها جومگەکانی لەش بە پاکیی و لینجیی و کارایی دەهێڵێتەوە و، ناهێڵێت تووشی ڕەقبوون بن، بۆیە بە شێوەیەکی گشتیی، کەسە بەتەمەنەکان لەلایەن پزیشکانەوە ڕێنمایی دەکرێن ئۆمیگا سری بەکاربهێنن، ئەمەش لەناو ماسیدا زۆرە.

ئەو کەسانەی ڕۆماتیزمەیان هەیە، پێویستە ئەم ماددەیە بخۆن، سوودێکی تری ئۆمیگا سری، پاراستنی شەبەکەی چاوە، هەروەها پێستێکی جوان و پاراو دەبەخشێ بە مرۆڤ، هێزی مێشك زیاد دەکات و خەفەت و خەمۆکی لە مرۆڤدا کەم دەکاتەوەو، چارەسەرێکی گرنگە بۆ ئەو بوارە، بۆ ئافرەتی سکپڕیش زۆر بەسوودەو، گەشەیەکی دروست دەبەخشێت بە کۆرپەکەی ناو سکی و ، بەرگرییەکی سروشتیی و تەندروستیش دەبەخشێت بە ئافرەتەکە.

تەنانەت ئۆمیگا سری چارەسەرێکە بۆ نەخۆشی زەهایمەرو خەڵەفاویی و صەرع و گرژی ماسولکە و پاراستنی خانەکانی لەش،

هۆکارێکه بۆ ڕێگریکردن لـه شـێرپەنجەی مـەمك و شـێرپەنجەی کۆلـۆن، هەموو ئەمانەش بە توێژینەوەی زانستیی سەلمێنراون.

ئۆمیگا سری، ڕێژەی کالۆری کەمە، بەڵام سوودێکی زۆر دەبەخشـێت، واتـه ڕێگریـی دەکـات لـه قەڵـەوبوون، مرۆڤــ زۆر پێویسـتی پێیـەتی و ناشتوانێت لە سەرچاوەیەکی تری ئاژەڵییەوە، ئەو ماددەی دەست بکەوێت، باشترین سەرچاوە بۆ وەرگرتنی، بریتییە لە: گۆشـتی ماسـی، پێغەمبـەری خوایش (صلى الله عليه وسلم) هەرکات گۆشتی ماسی دەست کەوتبێت، لێـی خواردووە.

جارێك پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) سـریەیەکی ئامـادە کـرد، کــه ژمــارەی جــەنگاوەرەکانی زیــاد لــه (سێســەد) کــەس دەبــوون، ئەبوعوبەیدەشـی کـرد بــه ئــەمیری سـریەکە، جـابیری هـاوەڵی ناسـراوی پێغەمبەریش (صلى الله عليه وسلم) لـەناو سـریەکەدا بـوو، جـابیر دەڵێـت: پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) برێك خورمای پێدابووین، کە ئێمـەش لەبـەر کەمییەکـەی وەك منـداڵ خورماکـەمان دەمـژی و، بــه دوایـدا ئاومـان دەخواردەوە، ئینجا ئەو گەڵایانەی، کــه وەریبــوون دەمــانخواردو بەدوایـدا ئاومان دەخواردەوە، ئینجا گەیشتینە کەناراوی دەریا، دەبیـنین ئــاژەڵێکی گەورە، کە پێی دەوترا:(عـەنبەر) لەوێدابوو، واتە: حووتێك.

ئەبوعوبەیدە وتی: مردارەوە بووە، مەیخۆن، دواتر وتی: ئەمــه سـوپای پێغەمبەری خوایەو لە ڕێی خوادایە و ئێمەش ناچارین، ناوی خوا بهێـنن و

لێی بخۆن، ئێمەش لێمان خوارد و بەشێکیشمان لێیهەلگرت، ئەو ئاژەڵە هێندە گەورە بوو، کە نزیکەی سیانزە کەس لای چاویەوە دانیشتبوون.

ئەبوعویەیدە پارچەیەکی لێهەلگرت، کە هاتینەوە خزمەت پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) هەواڵی پرسین، ئێمەش بەسەرهاتەکەمان بۆ باسکرد، پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) فەرمووی: (ئەوە ڕۆزییەك بوو، خوا پێی بەخشین، هیچیتان لیّ هێناوەتەوە؟).

وتمان: بەڵێ،[1] برێکمان لێی برد بۆ پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) و ئەویش لێی خوارد.[2]

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) لەو کاتەدا تەمەنێکی هەبووە، هەستی بە پێویستی گۆشتی ماسی کردووە بۆ لەشی، هەروەها حەزی کردووە ئوممەتەکەشی ڕێنموونی بکات، هەتا خوو بدەنە خواردنی ئەو جۆرە گۆشتە.

هەروەها پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) لە جۆرەکانی تری گۆشتی سپیشی خواردووە، لەوانە گۆشتی: مریشك و گۆشتی کەروێشك و مراوی و کۆتر، بۆ ئەوەی ڕێنموونیمان بکات، کە ئەم گۆشتانەش حەڵاڵن و سوودیان هەیە و خۆمان بێبەش نەکەین لێیان، بەڵام خۆزگە مریشکەکانی

---

١ - السنن الکبری للنسائي، الرقم ٤٧٢٩، صحه الألباني في صحيح و ضعيف سنن النسائي، الرقم ٤٣٥٤.

٢ - سنن أبي داود، الرقم ٣٣٦١، صحه الألباني في صحيح و ضعيف سنن أبي داود، الرقم ٣٨٤٠.

ئەمڕۆش، بە شێوەی تەندروست گـەورە دەکـران، نـەوەك ئـەوەی ئـەمڕۆژە بەسـەدان ڕێگـەی ناتەندروسـت گـەورە دەکـرێن، تـەنها بـە مەبەسـتی دەستخستنێکی ماددی زیاتر، ئەگـەرنا گۆشـتی مریشـك، هـەم هەرسـی ئاسانەو، هەم کڕینیشی تێچوویەکی کەمتری دەوێت و، زۆرکەس دەتوانێـت بەردەستی بخات.

ئەبوموسای ئەشعەری دەڵێت پێغەمبەری خـوام (صـلى الله عليـه وسـلم) بـینی مریشـکی دەخوارد،جارێـك ئەبوموسـای ئەشـعەریی دانیشـتبوو، گۆشتی مریشکی دەخوارد، کەسێك هات بۆ لای و کەناری گـرت و، وتـی: سوێندم خواردووە گۆشتی مریشك نەخۆم، چونکە بینیومە مریشـك شـتی پیس دەخوات، ئەبوموساش وتی: نزیـك بـەرەوە، مـن پێغەمبـەری خـوام (صلى الله عليه وسلم) بینیوە، گۆشتی مریشکی دەخوارد.[1]

جابیری کوڕی عبدالله دەڵێت: کەسـێك کەروێشـکێ، یـان دوانـی ڕاو کردبوو، بە بەردێ سەری بـڕین و گـرتنی بـە دەسـتییەوەو، هـات بـۆ لای پێغەمبەر (صلى الله عليـه وسـلم) و پرسـیاری لێکـرد، ئـەویش فـەرمانیکرد لێیان بخوات.[2]

ئەنەسی کوڕی مالیك دەڵێت: جارێ لە مەڕوظە هران کەروێشـکێکمان ڕاونا، خەڵکێ کەوتنە شوێنی و بۆیان نەگیراو ماندوو بوون، منیش کەوتمـە

---

[1] - صحيح البخاري، الرقم ٤١٣٣، صحيح مسلم، الرقم ٣١٩٦.

[2] - سنن الترمذي، الرقم ١٤٣١، صححه الألباني في الجامع الصحيح، الرقم ١٤٧٣.

شوێنی و گرتم، هێنام بۆ ئەبوتەلحە، ئەویش سەری بڕی، هەردوو ڕانەکەی پێدا ناردم بۆ پێغەمبەری خوا(صلى الله عليه وسلم)، منیش، کە بردم پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) لێی وەرگرتم.[١]

کەسانێك، کە خەریکی وەرزش، یان ڕێجیم کردنن، چاکتر لە کەسانێکی دی لێم تێدەگەن، کاتێك باس لە گرنگی ئەم خواردنانە دەکەم، چونکە خێرا دێتەوە یادیان، کە پزیشك، یان سەرپەرشتیارەکەیان، ئەم جۆرە خواردنانەی بۆ دەستنیشان کردون، جا پێویستە پێش ئەوەی بەڵێ، بۆ پزیشك و سەرپەرشتیارەکانمان بکەین، زووتر بەڵێ، بۆ پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) بکەین.

دواجار دەڵێین: گۆشت بخۆن و پشتگوێی مەخەن و نۆشی گیانتان بێ، بەڵام بە چەشن و ڕێژەیەك بیخۆن، سوودی لێ ببینن، نەوەك بیکەنە ژەهری ناو لەش، گۆشتێکی فرێش و بە ڕێژەیەکی تەندروست و لە کاتێکی گونجاودا بیخۆن، هەتا دەتوانن گرنگی بە گۆشتی سروشتی بدەن وەك مریشکی کوردەواری، با کێشی زۆر نەبێ و گۆشتی کەمتر بێت، بەڵام تامی خۆشتر و سوودی زیاترە.

---

[١] - صحيح البخاري، الرقم ٢٤٥٣، صحيح مسلم، الرقم ٣٧٠٥، سنن الترمذي، الرقم ١٧٥٧، سنن ابن ماجه، الرقم ٣٢٤٠، السنن الكبرى للنسائي، الرقم ٤٦٨٨.

باسی بیستەم:

هـــەنگـــویـــن

تەوەرەی یەکەم

پێکهاتە و گرنگی هەنگوین

زۆر گرنگە لەوە دڵنیا بینەوە، کە هەرچییەک لێمان حەرام کراوە، زیانی هەیە بۆمان، هەرچییەکیش حەڵاڵ کراوە، سوودبەخشە، ئەوەش پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) گرنگی پێداوە، سوودی زیاترە.

هەنگوینیش یەکێکە لەو خواردنانەی، کە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) زۆر گرنگی پێداوە، ئێستا هەفتانەو مانگانە، توێژینەوە لەسەر هەنگوین دەکرێت، هەرجارەو لە

بوارێکەوە توێژینەوەی لەسەر دەکرێت و، ڕۆژ دوای ڕۆژ گرنگی زیاتری دەردەکەوێت.

کاتێك باس لە خواردنێکی پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) دەکرێت، خێرا تەماشا بکەن، بزانن ئەو خواردنە لە سفرە و خوانی ئێوەشدا هەیە؟

هاوەڵانی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) ئاوایان کردووەو حەزیان کردووە، بزانن پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم)، چی دەخوات و حەزی لە چییە؟ تاکو ئەوانیش گرنگی پێ بدەن، دەیان نموونەی ئاواش لە کتێبەکانی فەرموودەو سیرەدا باسکراون.

بۆ نموونە: هەنگوین، کە ئێستا باسی دەکەین، خوانێکی بەردەوامی پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) بووە، ئەگەر ڕۆژ و هەفتەو مانگێ لای نەبووبێت، ئەوە وازی لێ نەهێناوە، هەتا لە ژیاندا بووە گرنگی پێداوە.

خوای گەورە لە قورئانی پیرۆزدا، باسی هەنگوین دەکات و دەفەرموێت: (وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى ٱلنَّحْلِ أَنِ ٱتَّخِذِى مِنَ ٱلْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ ٱلشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِى مِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ فَٱسْلُكِى سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۚ يَخْرُجُ مِنۢ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَٰنُهُۥ فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾النحل، ....پەروەردگاری تۆ بە ئیلهام، ڕێنمایی میش هەنگوینی کرد، کە بچۆ لەنێو تلە بەردی شاخەکانداو، لەناو دارانداو لەو

هەرزاڵ و خانەوانەشدا خەڵك بۆت دروست دەکەن، جێی ژین و ژیواری خۆت سازبدە، پاشان بچۆ لە هەر گوڵ و میوەیەك بژێویت بخۆ (بمژە)، جا بەئاسانی بەو ڕێگانەدا برۆ، کە پەروەردگارت بۆی دەست نیشان کردوی بۆ مژینی شیلەی گوڵەکان، لە نێو سکیی مێش هەنگەکاندا خواردنەوەیە (هەنگوێن)ێکی نایاب و هەمەڕەنگ دێتە دەرێ، شفای گەلێ نەخۆشیی تێدایە بۆ مەردم، بەڕاستیی لەوەشدا بەڵگەو نیشانەیەکی ئێجگار گەورە هەیە بۆگەلێ، ڕابمێنێ و بیربکاتەوە لەدەسەڵاتی خوای گەورە).

سیفەتی زیندەوەرەکان بە گشتیی وایە، کە هەرچییەك لەنێو سکیانەوە دەردەچێت، بە پیسایی و پاشەڕۆ ناودەبرێت، کەچی هەنگ جیاواز لە زیندەوەرانی دی، هەنگوین بەرهەم دێنێ، کە خوای گەورە وەسفی دەکات بەوەی شیفای تێدایە بۆ خەڵکی، جا وەك خوای گەورە باسی کردووە، هەنگ لە هەموو بەرهەمەکان دەخوات و، چۆڕاوەی سوودی هەموو بەرهەمەکان لەو هەنگوینەدا کۆدەکاتەوە.

دایکی باوەڕداران عائیشە دەگێڕێتەوەو دەڵێ: پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) حەزی لە حەڵوا و هەنگوین بوو،[١] حەڵواش وەك پێشتر باسمان کرد، لە شیر و خورما دروست دەکرێ، واتە: دوو خواردنی زۆر بەسوود و

---

[١] - صحيح البخاري، الرقم ٥١٢٠، صحيح مسلم، الرقم ٢٧٧٣، سنن الترمذي، الرقم ١٨٠٠، سنن أبي داود، الرقم ٣٢٤٥، سنن ابن ماجه، الرقم ٣٣٢٠، السنن الكبرى للنسائي، الرقم ٧٣١٢، صحيح ابن حبان، الرقم ٥٣٣٠.

وزەبەخش.

پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) لە کاتە جیاوازەکاندا هەنگوینی خواردووە، زۆرجار پاش نوێژی عەسران، کە دەگەڕایەوە ماڵەوە، لای یەکێك لە خێزانەکانی لایدەدا ، ئەگەر هەنگوین هەبوایە، بڕێ هەنگوینی دەخوارد.

بۆ نموونە: لای حەفصەی خێزانی، بڕێك هەنگوینی دەکردە ناو دەفرێکەوە، کە ئاوی تێدابوو ، دواتر جوان تێکیدەدا و وەك شەربەتی لێدەهات، ئینجا نۆشی دەکرد.[1]

کاتێك کەوچکێك هەنگوین لەناو کوپێك ئاودا تێك دەدەیت، هەموو گەردەکانی ئاوەکە، لەگەڵ گەردەکانی هەنگوینەکە، خۆ ڕێك دەخەن و تایبەتمەندییەکانی هەنگوین وەردەگرن، واتە: وەك ئەوە وایە، کوپێك هەنگوینت خواردبێت ، بێئەوەی ئازاری گەدەت بدات.

ئەگەر بەم چەشنەش هەنگوین بخۆین، کێشەی گرانی هەنگوینیش چارەسەر دەبێت، چونکە لەوانەیە زۆر کەس، ڕاستەوخۆ ئەو بیانووەیان هەبێت و بڵێن: دەزانین هەنگوین زۆر گرنگ و بەسوودە، بەڵام نرخەکەی گرانەو ناتوانین بیکڕین، بەڵام ئەگەر بەم چەشنە بێت، کەوچکێك هەنگوین جێی پەرداخێك هەنگوین دەگرێتەوە بۆمان، واتە: لەبری ئەوەی پێنج کیلۆ هەنگوین بکڕین، لەوانەیە بە کڕینی کیلۆیەك هەنگوین دەرباز بین.

---

[1] - صحیح مسلم، الرقم ٢٧٧٣.

بەیانی پەرداخێك شەربەتی هەنگوین و، دوای عەسریش پەرداخێکی دی بخۆیتەوە، پێویستی جەستەت دابین دەکات و وزەی پێویستت پێ دەبەخشێت، واتە: دوو پەرداخ شەربەتی هەنگوین بەسە بۆ وزەی شەو و ڕۆژێکی کەسێکی ئاسایی، بە مەرجێ، کات و جۆری خواردنەوەکەی دروست بێت، بە هۆیەوە ڤیتامین و خوێ و ئاوی پێویست بۆ لەش دەست دەکەوێت، هەروەها ماددەی (A T P)، (ئەی تی پی)، کە بریتییە لە: وزەی ماسوولکەکان لە هەنگویندا هەیە، هەروەها (ئەدینۆسین ترایفۆسفیت) ی تێدایە.

لەمڕۆدا لای ئێمەش زۆربەی شەربەتەکان هەن، شەربەتی هەنگوین نەبێ، خوو دەدەینە جۆرەها خواردن و گیراوە، تەنانەت خوو دەدەینە ساردی و خواردنەوە گازییەکان، کە زیانەکانی لە جیهانی پزیشکیدا هێندە حاشاهەڵنەگرن، هیچ ناوەندێکی پزیشکیی نییە بتوانێت نکوڵی لێبکات، بەڵام کەم کەسمان هەیە، خووی دابێتە ئەم گیراوە بەسوودە، گیراوەیەك کە لە خێراترین کاتدا، زۆرترین وزەت پێدەبەخشێت.

لە هەنگویندا ماددەی شەکر هەیە، کە بۆ لەشی مرۆڤ پێویستە، هەموو جۆرەکانی شەکری تێدایە: (فرەکتۆز، گلۆکۆز، ماڵتۆز، سوکەڕۆز)، بۆیە دەبینین هەنگوین شیرینە، هەروەها کالیسیۆم و فۆسفۆڕ و ئاسن و نیاسین و ڤیتامین C و ئەمینۆئەسیدی تێدایە، (بی کۆمپلێسەکان) و ڤیتامین C و ڤیتامین D و ڤیتامین E ی تێدایە، ماددەی (ئەنتی

ئۆکسیدانت) ی تێدایە، کە دژە چەورییەو دژی شێرپەنجەیە، تەنانەت هەنگوین بۆ چارەسەری هەوکردنی ناودەم بەکاردێت و دژە بەکتریایە، ئینزیم و ئۆرگان ئەسید و دژە بەکتریا و خوێ و، هەندێ ماددەی تری تێدایە، کە هێشتا مرۆڤ زۆر ئاشنا نەبووە پێیان و، سوود و گرنگییەکانیان نازانێت.

هەنگوین بە هۆی ئەو پێکهاتەیەوە، کە هەیەتی و هێشتا مرۆڤ هەمووی نەزانیوە، تایبەتمەندی مانەوەو نەفەوتانی هەیە، لە گۆڕستانی فیرعەونەکاندا، هەنگوین دۆزراوەتەوە، کە تا ئێستاش ماوەو لەناونەچووە، دەبێت چ ماددەیەکی پارێزەری تێدابێت، کە نەیهێشتووە بفەوتێت.

باسی بیستەم:
هەنگوین

تەوەرەی دووەم

هەنگوین و نەخۆشیی

لەمرۆدا هەنگوین وەك چارەسەر، بۆ زۆر هۆکار بەکاردێت، بۆ نموونە: بۆ حەساسیەت و چارەسەری برین و سووتاوی و، چارەسەری ئازار و نارەحەتییەکانی جۆگەی هەرس و پاراستن و چارەسەری چاو، چارەسەری ئەو منداڵانەی، کە بە شەوان میز دەکەن، چارەسەری هەوکردنی سنگ و سییەکان، چارەسەری رۆماتیزم و پاراستن و چارەسەری جگەر و گورچیلە، چارەسەری پرۆستات،

چارەسەری قورحەی گەدە، پاراستن و چالاك هێشتنەوەو چارەسەری ماسوولکەکانی دڵ، بۆ زیادکردنی هیمۆگلۆبینی ناو خوێن، تەنانەت بۆ جوانکاری پێست و ڕوخساریش بەکاردەهێنرێت، بۆ چارەسەری قەڵەویی و ڕێك هێشتنەوەی جەستە بەکاردەهێنرێت، چارەسەرێکی بەسوودە بۆ لاوازی جنسیی، بۆ کەسانی برسی و ڕۆژووەوانان، هەنگوین زۆر گرنگ و بەسوودە، هەنگوین وەك چارەسەر بۆ نەخۆشی شێرپەنجەش بەکاردەهێنرێت.

لە توێژینەوە زانستییەکاندا هەنگوین بەکارهاتووە، بۆ ڕاوەستاندنی گەشەی خانە شێرپەنجەییەکان و، ئەم هەوڵە لەسەر مشکی تاقیگەکان تاقیکراوەتەوە، بۆیە ئەمڕۆ لە وڵاتی ئەڵمانیا، هەنگوین وەك چارەسەر بۆ نەخۆشی شێرپەنجە بەکاردەهێنرێت.

هۆکاری تووشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجە، لاوازبوونی بەرگری لەشە، واتە هێزی بەرگری لەش، بەرگەی خانە شێرپەنجەییەکان ناگرێت، یەکێك لە ئیشەکانی هەنگوین، بەهێزکردنی بەرگری جەستەیە.

واتە: کاتی تەندروستیت هەنگوین بخۆ، بۆ ئەوەی ڕێ بگرێت لە تووشبوونت بە نەخۆشی شێرپەنجەو، چەندەها نەخۆشی تریش.

ئەبوسەعید، سەعدی کوڕی مالیکی ئەنصاری دەگێڕێتەوە: جارێك کەسێك هات بۆ لای پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) و، وتی: براکەم تووشی سکچوون بووە، پێغەمبەریش (صلى الله عليه وسلم) فەرمووی:

(**أسقِهِ عَسَلا** .... هـەنگوینی بـدەرێ بـا بیخواتـەوە)، کـابرا ڕۆیشـت و هەنگوینی دا بە براکەی ، دواتر هاتەوە و وتـی: ئـەی پێغەمبـەری خـوا ! هەنگوینەکەم پێدا، سکچوونەکەی زیـاتر بـوو،[1] پێغەمبـەر (صلی الله علیه وسلم) فەرمووی: هەمدی هەنگوینی پـێ بـدە، کـابرا ڕۆیشـت و هاتـەوەو هەمان شتی وت، پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) دیسـان ناردیـەوە، هـەتا هەنگوینی پێبدات، کابرا هەمدی هاتەوەو وتی: چـاك نـەبۆوە، پێغەمبـەر (صلی الله علیه وسلم) فەرمووی: (صدق الله و كذب بطن أخيك، اسِقهِ عَسَلا ......خوا ڕاست دەفەرموێت و سکی براکەت درۆ دەکات، بڕۆ هـەنگوینی بدەرێ با بیخواتـەوە)، کـابرا هەمـدی ڕۆیشـتەوەو هەنگوینەکـەی پێـدا، براکەی چاك بوویەوە.[2]

لەم فەرموودەدا:

یەکەم: ئاماژەیە بەوەی هاوەڵان لـە ورد و درشـتی ژیانیانـدا، پرسـیان بەپێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) کردووەو، تا توانیویانە هـەوڵیان داوە فێری شتێکی زیاتر بن و، هەرچییەکیان هەبوویێت، گێڕاویانەتـەوە بـۆ لای پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم).

دووەم: هاوەڵەکە دڵنیابووە لە ڕاستی فەرمایشتی پێغەمبـەر (صلی الله علیه وسلم)، بۆیە خێرا چووە جێبەجێی کردووە.

---

[1] - رواه البخاري، الرقم ٥٣٩٣.

[2] - صحيح البخاري، الرقم ٥٣٦٧، صحيح مسلم، الرقم ٤٢٠٢.

سێهەم: هاوەڵەکە، کە بینیویەتی ئیشکالێ لە ئەنجامی چارەسەر و نەخۆشییەکەدا هەیە، دەستەوسان نەوەستاوەو بابەتەکەی بردۆتەوە بۆ لای پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، هەتا ڕوونکردنەوەی زیاتری پێبدات، واتە: نەخۆش دەبێت بە یەکجار چوونە لای پزیشك وازنەهێنێت و، بەردەوام لە پەیوەندیدا بێت.

چوارەم: هاوەڵەکە دڵنیابووە، کە کێشەکە لە ڕێنماییەکەی پێغەمبەردا (صلى الله عليه وسلم) نییە، بۆیە، کە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) چەند جار کردارەکەی پێ دووبارە دەکاتەوە، هاوەڵەکە بێ ئەملاولا، جێبەجێی دەکات.

پێنجەم: پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) هەم ئەو هاوەڵەو، هەم موسڵمانان فێر دەکات، کەمتەرخەم نەبن لە وەرگرتنی کۆرسی چارەسەرداو مەرج نییە بە یەکجار بەکارهێنانی دەرمان و چارەسەر چاك ببنەوە، بەڵکو دەبێت تەواوی کۆرسەکان تەواو بکەن، بۆ ئەوەی چارەسەری تەواوەتی وەربگرن.

شەشەم: مەبەست لە فەرمایشتی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) لەوەی فەرمووی: (خوا ڕاست دەکات) ئاماژەیە بە فەرمایشتی خوای گەورە لە قورئاندا، کە هەنگوینی بە شیفا و چارەسەر باسکردووە، مەبەستیش بە(سکی براکەت درۆ دەکات) ئەوەیە سکی براکەت وا نیشان دەدات، بێتاقەتەو سوودی لە چارەسەرەکە وەرنەگرتووە، بەڵام وا نییە، چارەسەرەکە

وەڵامـی داوەتـەوەو سـکی براکـەت سـوودی لێوەرگرتـووە، بـەڵام وادەی چارەسەرەکە ماویەتی.

گرنگی زیاتری هەنگوین لەوەدایە، جیاواز لە دەرمان و چارەسـەرەکانی تر، کە تامێکی ناخۆش و هەندێ زیـانی لاوەکیشـیان هەیـە، وێـڕای ئـەو هەموو سوودەی هەیەتی، هەم هیچ زیـانێکی لاوەکـی نییـە، هـەم تـام و چێژێکی تایبەتیشی هەیە.

زۆر کۆمپانیـای دەرمانسـازیی هـەن، پێکهاتەیـەکی سـەرەکی دەرمانـەکانیان بریتییـە لـە: هـەنگوین و ئەوەشـیان نەشـاردۆتەوەو لـە پێکهاتەکـەدا ئاماژەیـان پێـداوە، جـا پـێش ئـەوەی هـەنگوین لـەنێو دەرمانەکاندا بۆ چارەسەر بخۆین، با لە تەندروستیماندا بۆ چێژ و خۆپاراسـتن بیخۆین.

باشتر وایە مندالانێ، کـە تەمـەنیان لـە خـواروو دوانـزە مانگەوەیـە، هەنگوینیان پێ نەدرێت، وەك چۆن بە هەڵە لە زۆر شوێندا لە بری خورمـا، بۆ دەم شیرینکردن و لە لێو سواندنی منداڵی تـازە لـەدایکبوو، هـەنگوین بەکاردێت، ئەمەش هەڵەیەو باشتر وایە، خورما بـەکاربهێنرێت، بـەڵام لـە دوای تەمـەنی یـەك سـاڵیەوە، باشـترین شـتێ بـۆ چـالاکیی و گەشـەی منداڵەکانمان بەکاری بهێنین، بریتییە لە هەنگوین، چونکە هەرچـی ژەهـرێ لە لەشی منداڵدا هەیە، بـە خـواردنی هـەنگوین لـە کـۆڵی منالـەکانمانی دەکەینەوە، هەنگوین دژە بەکتریا و دژە کەڕووە، سـوودێکی زۆری هەیـە و وزەبەخشێکی چاکە، یاریزانـەکانیش پـێش چـوونە نێـو یـاری، هـەنگوین

دەخۆن، جا لەبری ئەوەی چای پڕ شەکری پێ بدەین، باشترە شەربەتی هەنگوینی بدەینێ.

کەسانێك شەکرەیان هەیە، باش نییە هەنگوین بخۆن، چونکە لەناو خەڵکدا وا باوە دەڵێن: هەنگوین بۆ هەموو شتێ باشە، تەنانەت بۆ شەکرەش، بەڵێ، بۆ هەموو کەس باشە، تەنها بۆ کەسانێ نەبێت، کە شەکرەیان هەیە، چونکە هەنگوین شیرینە، دەبێت بەپێی ڕێژەی شەکری ناو جەستەی هەنگوین بەکاربهێنێت، بۆ ئەمەش دەبێت لەلایەن پزیشکی پسپۆڕەوە ڕێنمایی بکرێت.

بۆیە دەتوانین بڵێین: هەنگوین هەم خواردنەو، هەم هۆکاری خۆپاراستن و، هەم چارەسەری دەرد و نەخۆشیشە، جا ئەگەر بۆ هەر خواردنێکی دی یەکجار پەنجەکانمان بلێسینەوە، ئەوە دوای هەنگوین خواردن، گرنگە چەند جارێك دەست و پەنجە و کەوچك و تەنانەت دەفرەکانیشمان بلێسینەوە، بۆ ئەوەی دڵنیا بین،کە هیچ هەنگوینمان بەفیڕۆ نەداوە.

لەوانەیە کەسانێك بپرسن: چۆن لە هەریەك لەو خواردنانەی باسمان کردون، کۆمەڵێك سوودمان باسکردون، کە لە هەموویاندا خاڵی هاوبەشن؟

هۆکارەکەی ئەوەیە: پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) هەوڵیداوە لەنێو خواردنەکاندا، هەڵبژاردەی خواردنە چاك و زۆر بەسوودەکان دەستنیشان بکات، بۆ ئەوەی خەڵك بخاتە سەر ڕاستە شەقام و، لە کورتترین ماوەدا

بەسەلامەتترین ڕێگە بیانگەیەنە جێی مەبەست، هــەروەها دەمکــوتیێ بــێ بۆ کەسانێ ،نەوەك بڵێن: خواردنەکانی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، هــی سەردەمی خۆی و بۆ سەردەمی خۆی بون و، لەمڕۆدا گرنگییەکی ئــەوتۆیان نییە و، بەدیلی لەوان چاکتر هەیە، بەڵکو برێ خواردنن، کە بۆ مــن و تــۆ و باوك و باپیرانیشمان بەسوود بون و، ســبەینێ نەوەکانیشــمان ســوودی لــێ دەبینن.

باسی بیست و یەکەم:

میـــوە

پێغەمبەر (صلی الله علیە وسلم)، وەك چۆن گرنگیداوە بەخواردنەکانی وەك: خورما و نان و گۆشت و خواردنەوەکانی وەك: ئاو و شیر و شەربەتی هەنگوین، بەهەمان شێوەش، گرنگیداوە بە میوە، بۆ ئەوەی ئەئومەتەکەی لێی بێبەش بن، نە هیچ کەسێکیش بیکاتە بیانوو، بۆ گوێنەدان بە میوەخواردن، بەڵام وەك بەشەکانی تر، بۆ میوەخواردنیش، پێغەمبەر (صلی الله علیە وسلم) سیستم و بەرنامەی هەبووە.

پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، هەندێ جار میوەکانی بە خواردنی تری وەك: خورماوە خواردووە، بۆ نموونە: شووتی و خورما، ترۆزی و خورما، کاڵەکو خورما، هەندێ جاریش وەك شەربەت خواردوویەتی، وەك شەربەتی مێوژ.

پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) زۆرجار شووتی لەگەڵ خورمادا خواردووە، مەبەستیشی ئەوە بووە، وزەی گەرمی و موجەبی ناو خورما بەوزەی سارد و سالبی ناو شووتی، یان کاڵەك، یان ترۆزی ڕێك بخاتەوە، ئەمەش لە فەرموودەدا ئاماژەی پێدراوە.

عائیشەی دایکی باوەڕداران دەڵێت: پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) شوتی بە خورمای ڕوتەبەوە دەخوارد و دەیفەرموو: (نكسر حَرّ هذا بَردَ هذا و بَرد هذا بِحَرٍّ هذا،[1] ....گەرمی ئەمە بە ساردی ئەمیان دەشکێنین، ساردی ئەمەش بە گەرمی ئەمەیان دەشکێنین).

بەڵام، تا ئێستاش زانستی پزیشکیی، نەگەیشتۆتە ئەو ئاستەی ئەم ڕاستییە بسەلمێنێ و سوودی لێ وەربگرێت، بەڵام دڵنیام زۆر ناخایەنێت، زانستی پزیشکیی دان بەم ڕاستییەدا دەنێت و، دەستی خۆی پێ دەگەیەنێت، پێویستیشە پزیشکە موسڵمانەکان، پێش هەموان هەنگاو لەم بوارەدا بنێن و، کار بۆ ئەم فەرموودەو، دەیان فەرموودەی دیکەش بکەن.

[1] - سنن أبي داود، الرقم ٣٣٥٧، قال شعيب الأرناؤوط إسناده جيد.

شووتی، یەکێکە لە مادده سوودبەخشەکان بۆ جەستەی مرۆڤ، نـەوەد لە سەد زیاتری شووتی، ئاوە، هەروەها ڕێژەیـەکی بـاش شـەکری تێدایـە، ڤیتامین و وزەیەکی زۆر دەبەخشێت بە مرۆڤـ، هەرسیشـی بـۆ گـەدە زۆر ئاسانە، هۆکارێکە بۆ لابردنی بەردی گورچیلە، پەستانبەرزی دادەبەزێنیت، هۆکارێکە بۆ وەستانەوەی خوێنبەربوون، هەروەها سوودێکی زۆری هەیە بـۆ جوانی پێست و ڕوخسار.

عبداللەی کوڕی جەعفەر (ﷺ) دەڵێـت پێغەمبـەری خـوام (صـلی الله علیه وسلم) بینی، ترۆزی بە خورمای ڕوتەبەوە دەخـوارد،[١] تـرۆزی یەکێکـە لەو خواردنانـەی، کـە فایبـەری زۆرەو مرۆڤـ هێـور دەکاتـەوەو، گـەرمی دادەبەزێنێت، یارمەتی کرداری هەرسـکردن دەدات، هاوکـارە بـۆ جووڵـەو چالاکی جومگەکان.

(دەیلەمی) دەڵێـت نهـاتین بـۆ لای پێغەمبـەر (صـلی الله علیـه وسـلم) ، وتمان: ئەی پێغەمبەری خوا ! دەزانیت ئێمە کێین و لە کوێـوە هـاتوین؟ ... ئێمە برێ جۆر ترێمان هەیە، چی لێبکەین؟

فەرمووی: (بیکەن بە مێوژ).

وتمان

ئەی چی بکەین بە مێوژەکە؟

---

[١] - صحیح مسلم، الرقم ٣٨٩٩، سنن الترمذي، الرقم ١٨١٣، سنن أبي داود، الرقم ٣٣٥٦، سنن ابن ماجة، الرقم ٣٣٢٢، مسند أحمد بن حنبل، الرقم ١٦٧٥.

فەرمووی: (انبذوه علـى غـدائكم واشـربوه علـى عشـائكم ، وانبـذوه علی عشـائكم واشـربوه علـى غـدائكم[1] ....بـەیانی بیکەنـە نـاو ئاوەوەو لەسەر خوانی ئێوارەتـان بیخۆنـەوە، یـان ئێـوارە بیکەنـە ئـاوەوەو لەسەر خوانی بەیانیتان بیخۆنەوە).

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) خۆیشی ئاوای دەکـرد، شـەو مێوژەکـە دەکرایـە ئـاو و بـەیانی دەیخـواردەوە، یـان بـەیانی دەکرایـە ئـاو و شـەو دەیخواردەوە.[2]

هەروەها پێغەمبـەر (صـلی الله علیـه وسـلم)، بـۆ ماوەیـەکی دیـاریکراو شـەربەتی مێـوژی خواردوەتـەوە و ، لـەوە زیـاتر کاتەکـەی تێپەڕبوایـە، نەیدەخواردەوەو نەیشیدەهێشت کەسی تر بیخواتەوەو دەیڕشت!

واتە: ئەوەی ئـەمڕۆ پێـی دەوترێـت: مـاوەی بەسەرچـوونی خـواردن، ئەوکات پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) جێبەجێی کردووەو هاوەڵانی لەسـەر ڕاهێناوە.

ئیبن عەبباس دەڵێت: مێوژ، بۆ پێغەمبەری خوا(صـلی الله علیـه وسـلم)، دەکرایە ناو ئاوەوە، ئەویش ئە وڕۆژە لێـی دەخـواردەوە، بـۆ بـەیانی و دوو بەیانیش لێی دەخواردەوە، لە ئێوارەی ڕۆژی سێیەم دا دەیخواردەوەو لێیشـی

[1] - سـنن أبـي داود، الـرقم ٣٢٤١، السـنن الكـبرى للنسـائي، الـرقم ٥١٠٠، قـال الألباني: حسن صحيح، صححه شعيب الأرناؤوط.

[2] - رواه النسـائي في السنن.

دەدا بەوانەی چواردەوری، هەرچییەکی لیّ بمایەتەوە دەیڕشت .[١]

هەروەها پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)، نەهی دەکرد لەوەی مێوژ و خورما پێکەوە بە تێکەڵی بکرێنە ناو ئاوەوە، چونکە کارلێکی نێوانیان زیانبەخش دەبێت، بەڵکو دەیفەرموو: (هەرکامیان لە دەفری خۆیدا بکەنە ناو ئاوەوە).[٢]

هەروەها پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم)، کاڵەکی بە خورمای ڕوتەبەوە دەخوارد و دەیفەرموو: (هما الأطيَبان....... ئەم دوانە، دوو شتە زۆر پاك و خۆشەکەن)،[٣] کاڵەکیش میوەیەکی ئێرانییە، لە خانەی کاڵەکەو لای خۆمان بە کاڵەکی مەشهەدیش ناودەبرێت.

لەمڕۆدا میوەکان وەك چارەسەر و خۆپاراستنیش بەکاردەهێنرێن، میوەکان بە گشتیی، ڕێژەیەکی چاك ڕیشاڵ، یان فایبەریان تێدایە، کە یارمەتی هەرس ئەدەن و، ئەو کۆلیسترۆڵەی دێتە نێو جۆگەی هەرسەوە، لەگەڵ خۆیاندا پەلکێشی دەکەن و، ناهێڵن جارێکی تر بمژرێتەوە، بەمەش ڕێگریی دەکەن لە دروستبوونی بەردی زراو.

---

١ - صحيح مسلم، الرقم ٣٨٣٤، سنن أبي دواد، الرقم ٣٢٤٤، سنن ابن ماجة، الرقم ٣٣٩٦، مسند أحمد بن حنبل، الرقم ١٨٩٢.

٢ - صحيح مسلم، الرقم ٣٧٦٩، سنن أبي داود، الرقم ٣٢٣٤، سنن ابن ماجة، الرقم ٣٣٩٢، السنن الكبرى للنسائي، الرقم ٤٩٢١، مسند أحمد بن حنبل، الرقم ١٤٦٢٨، صحيح ابن حبان، الرقم ٥٤٥٦، .

٣ - مسند الطيالسي، الرقم ١٨٦٠.

بەڵام هەڵەیەك، کە زۆربەمان ئـەنجامی دەدەیـن ئەوەیـە، کـە کـات و شێواز و ڕێژەی خواردنی میوە نازانین، یـان لای هەنـدێکمان، میوەخـواردن نەبووە بە عادەت.

خۆزگـە دەکـرا لـەبری ئـەو زەڵاتـە جۆراوجۆرانـەی ئـەمڕۆ بـاون و، بەموقەبیلات ناودەبرێن، زەڵاتەی میوەکان باو بوایە و بخورایـە، بەتایبـەت هەوڵ بدەین بە شێوازی جیاجیا میوە دەرخواردی منداڵەکانمان بـدەین، بـۆ ئەوەی هەم ڤیتامینەکانیان دەست بکـەون و هـەم قەڵـەو نـەبن، هـەم لـە نەخۆشی شێرپەنجە پارێزراو بن، لەدەست هەوکردنەکانی ڕیخۆڵـەش پـارێزراو بن، بەدوور بن لـە شـەکرە و نەخۆشـییەکانی گورچـیلە و کـەمی کـانزا و ڤیتامین.

بۆ ئەوەی سوود لە میوە وەربگیرێت، پێویستە بە سکی بـەتاڵ بخـورێ، واتە کەسەکە برسـی بێـت، واتـە: پـێش خـواردن میـوە بخورێـت، خـوای گەورەش، کە باسی بەهەشت دەکات، باس لـەوە دەکـات: بەهەشـتییەکان سەرەتا میوە دەخۆن، ئینجا خواردنی تر دەخـۆن: (وَفَٰكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ ﴿٢٠﴾ وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٢١﴾ الواقعة.... دەگەڕێن بە جۆرەها میـوەو، لـە هەر جۆرێ هەڵ دەبژێرن، دەگەڕێن بە گۆشتی پەلەوەرەوە، لە هەر جـۆرێکی حەزی لێبکەن).

ئەو میوە جۆربەجۆرانـەی، کـە پێغەمبـەر (صـلى الله عليـه وسـلم) لێـی خواردون، ئەوانە بون، کە لە ناوچەی ژیانی پێغەمبەر (صـلى الله عليـه وسـلم)

دەستکەوتون، یان لە شوێنێکی نزیکەوە براون بۆ ئەوێ.

بەم چەشنە، پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) تێماندەگەیەنێت میوەکانی ناوچەو خاکی خۆمان بخۆین و سوودیان لێ ببینین، چونکە ئەو میوانە گرنگن بۆمان، بۆیە خوای گەورە خستونییەتە ناوچەو خاکەکەمانەوە، بۆ نموونە: هەنارو هەنجیر و قۆخ و قەیسی و ... هتد، هەموو ئەمانە بۆ خەڵکی کوردستان گرنگ و پێویستن .

باسی بیست و دووەم:

دەرەنجامی بەرنامەی خۆراکی پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)

ئەوەی لەم کۆتاییەدا مەبەستمانە، وەك دەرەنجامی ئەم بابەتانەی پێشوو بە پوختی بیخەینەڕوو، ئەوەی بڵێین: ئایا پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم)، بە بەرنامە شتی خواردووە؟

ئایا چی خواردووەو چەندی خواردووەو، کەی خواردوویەتی و، چۆن و بە چ مەبەستێك خواردوویەتی؟

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)، بە بەرنامە شتی خواردووەو هەر لەخۆوە نەبووە، بەڵکو وەك سەرەتا وتمان: وەك چۆن پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) لە خۆیەوە

هیچی نەفەرمووەو، هەرچییەکی فەرمووە، فەرمان و ڕێنمایی خوای گەورە بووە، بە هەمان شێوە، بەرنامەی خواردنیشی بە ڕێنمایی خوای گەورە بووە، خوای گەورەش خۆی بەدیهێنەری مرۆڤەو، شارەزاترە بە پێکهاتەی مرۆڤ و چاك و چاکترین دەزانێت و، چاکترینیش بۆ پێغەمبەرەکەی هەڵدەبژێرێت.

هەروەها پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) بە پێی پێویستی شتی خواردووەو، ئەوەی زیادە و ناپێویست بووە نەیخواردووە، هەروەها شتێکی خواردووە، کە بۆ لەش پێویست بووە، نەوەك مەسەلەکە، تەنها حەز و چێژ بێت، واتە: هەرچییەکی خواردووە، پێویستی جەستە بووە.

هەروەها پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) شتێکی خواردووە، کە لە هەنگاوی یەکەمەوە بۆ خۆپاراستن بووە، نەوەك بۆ چارەسەر، ئەوانەی بۆ چارەسەر بەکاری هێناون، ئەوانەمان لێرەدا باس نەکردون، چونکە ئەوە بۆ سیستمی چارەسەر دانراون و، پشتیوان بە خوا بە جیا باسیان دەکەین، بۆ نموونە: قیستی هیندی.

پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) گرنگی بە هەندێ خواردن داوە، کە ئاسان بەردەست دەکەون و، زۆرترین سوود و زیاترین وزە دەبەخشن بەلەش، وەك:(خورما، حەڵوا، هەنگوین، شیر، سرکە)، ئەمانە زۆربەی پێکهاتە پێویستەکانی لەشیان تێدایە، هەروەها ڕۆژانە وزەیەکی زۆر بەمرۆڤ دەبەخشن بۆ جووڵە ، پاشان هەندێ خواردنی تری خواردووە، کە تەواوکەر بون بۆ ئەمانە، وەك: (شووتی، ترۆزی، شەربەتی مێوژ).

هەروەها پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) زیاتر گرنگیداوە بە خواردنە تەڕەکان، کەمتر گرنگیداوە بە خواردنی وشك، زیاتر نانی بەکارهێناوە، کە وشك بووە، ئەویشی بە سرکە، یان گۆشتاو تەڕکردووە، تەنانەت لە میوەشدا، پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) میوەی وشکی نەخواردووە، تەنها میوەیەکی وشك،کە خواردوویەتی مێوژ بووە، ئەویشی کردۆتە ناو ئاوەوەو شەربەتەکەی خواردۆتەوە.

واتە: دیسان خۆی پاراستووە لە خواردنی شتی وشك، چونکە خواردەمەنییە تەڕەکان، هەرسیان ئاسانەو مرۆڤ قەڵەو ناکەن و کێشەی هەرسی بۆ دروست ناکەن.

هەروەها خواردنەکانی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، ماددەی ڕیشاڵ، یان فایبەریان زۆر بووە، واتە: ڕیشاڵیی بون، بەمە مرۆڤ پارێزراو دەبێت لە کۆڵۆن، هەروەها بەدوور دەبێت لە بەرزی کۆلیسترۆڵ و بەردی زراو و چەندین نەخۆشی دی.

خواردنەکان دەوڵەمەند بون بە کالیسیۆم، کە بۆ بەهێزی ددان و ئێسکەکان پێویستە.

لە خواردنەکانی پێغەمبەردا (صلى الله عليه وسلم)، زۆر ڕەچاوی جۆگەی هەرس کراوە، بەسوود بون بۆ کۆڵۆن و هەرسکردن، خواردنی نەرم و پاراو بون، کەمی خواردووە، بۆ ئەوەی قەبزیی تووش نەبێت، هەر خواردنێکیش قەبزی بەدواوە بێت و خواردبێتی، خواردنێکی تری نەرمی لەگەڵ خواردووە، کە چارەسەری ئەوی تریان بکات، ئەمە هۆکار بووە هەرس

ئاسان بێت و، خێرا وزەی پێویست وەرگیرێت و پاشەڕۆش لە جەستەدا نەمێنێتەوە، بۆیە هاوەڵان ورگیان نەبووە و، ورگ زلیی، باوی ناو کۆمەڵگەی ئیسلامی نەبووە.

خواردنەکان پاککەرەوەی جگەر بون، مرۆڤیان دوورگرتووە لە نیشتنی چەوری سەر جگەر و بەردی زراو، بەڵکو بە گشتیی، خواردنەکان چەوریەکانی ناو لەشیان دابەزاندون، ئەمەش هۆکار بووە بۆ بەرگرتن بەزەبحە و جەڵتە و ئازاری سنگ و ڕەقبوونی ماسوولکەکان و پەستانی خوێن.

خواردنەکانی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، وەك خۆپاراستن لە نەخۆشییە درێژخایەنەکان خوراون، بۆ نموونە: پێشوەختە خۆپاراستن بووە لە شەکرە و پەستانی خوێن و شێرپەنجە و، دەرکەوتنی پیریی و سستی جەستەی مرۆڤ، بۆیە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، هەتا وەفاتی کرد، ڕەنگی پیریی پێوە دیار نەبوو!

هەروەها خواردنەکانی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) چارەسەری دەروونییان لەخۆگرتووە، چارەسەری خەمۆکی و ڕاڕایی و دڵتەنگیی بون، هۆکاری بەهێزکردنی یادەوەریی بون.

ئەو خواردنانەی، کە باسمان کردن، لە ماوەی شەو و ڕۆژێکدا، لەلایەن پێغەمبەری خواوە (صلى الله عليه وسلم) نەخوراون، بەڵکو لەوانەیە خواردن هەبووبێت، هەفتەی جارێك دووبارە نەبووبێتەوە، خواردن هەبووبێت بەمانگێك جارێ نەیخواردبێت.

واتە: ئەو خواردنانە، بە جیا جیا و لە کات و ساتی جیاوازدا خـوراون، ئەگەرنا، جار هەبووە چەند شەو بەسەر یەکەوە تێپـەڕ بـووەو، پێغەمبـەری خوا (صلى الله عليه وسلم) و خێزانەکانی، شتێکی وایان شك نەبردووە بیخۆن، چونکە وەك چۆن خواردن وزە دەبەخشێت بەمرۆڤ و گرنگـە، نـەخواردنیش وزەبەخشە بەو واتایەی، ڕێگریی دەکات لە زیانگەیاندن بە جەستە.

خـواردنی پێغەمبـەر (صلى الله عليه وسلم) هاوسـەنگ بـووە، خـووی نەداوەتە یەك جۆر خواردن و، خۆی لە هەندێ خواردنی تر بێبەش بکات.

خەڵکانێ هەن، بـەبیانووی جۆراوجـۆر، خۆیـان لـە هەنـدێ بەخشـش بێبەش دەکەن، کەسانێ هەن دەڵێن: ئێمە ڕووەك خۆرین و گۆشت نـاخۆین، کەسانێ هەن، زیاتر خوویان داوەتـە گۆشـت، بـەڵام ئێمـە خـوو دەدەینـە بەرنامەکـەی پێغەمبـەر (صلى الله عليه وسلم)، کـە بێبـەش نەبونـە لـە هەمەچەشنەی بەرهەمە حەڵاڵەکان.

وەڵامی ئەم پرسیارەشمان لا گرنگە: چی بخۆین ؟

خوای گەورە لە قورئانی پـیرۆزدا دەفـەرموێت (يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ كُلُوا۟ مِن طَيِّبَٰتِ مَا رَزَقْنَٰكُمْ وَٱشْكُرُوا۟ لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١٧٢﴾ البقرة، ....ئەی گەلی خاوەن باوەڕان! لەو نیعمەتەی پێمانـدان و کردمانە ڕۆزیتان، کامی پاکە ئەوە بخۆن و، سوپاسی خواش بکـەن، ئەگـەر ڕاستە، تەنها ئەو دەپەرستن).

واتە: هەرچییەك پاك بێت، خوای گەورە رێی پێداوین لێی بخۆین، بەڵام هەموو کات و بۆ هەموو کەس و بە هەموو رێژەیەك نا، بەڵکو هەندێ خواردن بۆ کەسانێك حەڵاڵن، بەڵام بۆ کەسانێکی تر نییە بیخۆن.

بۆ نموونە: کەسێك شەکرەی هەبێت، دەبێت خۆی بگرێتەوە لە هەندێ خواردن، کە بۆ کەسانی تر حەڵاڵن، هەروەها خواردنەکان هەرچەندە حەڵاڵ بن، زێدەخواردنیان حەرامە و نابێت زۆر بخۆین، چونکە لە ئامانجی خواردنەکە دەردەچن، خودی ئامانجەکە سوودگەیاندنە بە جەستە، بەزۆرخواردن، ئامانجەکە پێچەوانە دەبێتەوەو زیان بە جەستەمان دەگەیەنێت، یاخود هەندێ خواردن خۆیان حەڵاڵن، بەڵام کارلێك و گۆڕانکارییەکیان بەسەردا دەهێنرێت، کە حوکمی حەڵاڵیەکەی دەگۆڕن، نموونەی سادەش بریتییە لە: ترێ، کە حەڵاڵە، کاتێك عەرەقی لێ دروست دەکرێت ،حەرام دەبێت.

خواردنی پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) لای ئێمە ستانداره و وەك کوالێتی کۆنترۆڵ وایە بۆمان، ئەگەر خواردنێ بەو کوالێتی کۆنترۆڵەدا تێپەڕی، ترسمان لێی نەبێت، ئەگەرنا، پێویستە زۆر ورد بیتەوەو، چەند جار لە چەند لایەنەوە ئەو خواردنە لە فلتەر بدەیت ، هەتا لێی دڵنیابیتەوە.

زۆر گرنگە، هەر خواردنێ دەبینن لە دەرەوەی وڵاتی خۆمان هاتووە، زۆر بە وریایی لێکۆڵینەوەی لێبکەن، سەرەتا بزانن، هی چ وڵاتێکە؟ ئەگەر وڵاتانی ناموسڵمان بەرهەمیان هێنابوو، لەبری جارێ، دەجار دڵنیابەرەوە لە حەڵاڵیەکەی، چونکە زۆرجار گوێ نادرێت بە حەڵاڵ و حەرامیی و، هەر

جۆرە خواردنیٚ لـە دەرەوە هـاوردە دەکرێـت، پاشـان ئاگـاداری پێکهاتـەو بەرواری بەسەرچوونی بە، بزانە بۆ باری تەندروستیت گونجاوە یان نا؟

واتە: هەر لەخۆوە دەست مەبە بۆ خـواردن و، زۆر ورد و وریـا بـە لـە هەڵبژاردنی خواردنەکانتدا.

ئەو خواردنانەی لە مـاددەی پلاسـتیکیدان، تەنانـەت، ئەگـەر تـەنها ئاویشیان تێبکرێت، بە گەرمبوونیان کارلێـك دەکـەن و، بـەهای خـۆراکی خواردنەکـەی ناویـان لەناودەبـەن و، دەیگـۆڕن بـۆ ژەهـر، دەیـان جـۆر نەخۆشییان لیٚ بەرهەم دیٚ، بۆیە هەتا دەتوانن گرنگـی بـدەن بـە خواردنـە سروشتیی و تازەکان، ئەو خواردنانەی لە قوتونەنراون و بەرهەمی خۆماڵین.

هەروەها پێویستە شێوازی خواردن لە لایەن پێغەمبـەری خـواوە (صلی الله علیه وسلم) فێر ببین، بۆ نموونە: دەستی خاوێن و خواردن بە دانیشـتنەوەو ناوهێنانی خوا، خواردن لە بەردەم خۆتەوەو پەلەنـەکردن لـە خواردنـدا، زۆر نەخواردن و، هەتا بکرێت بە تـەنها نـان نـەخواردن، خـواردن بـە دەسـتی ڕاست، سوپاس و ستایشی خوای گەورە لەسەر خواردنەکە، چونکە هـەموو ئـەو بەرهەمانـە بەخششـی خـوان، هـیچ کەسـێك نـەڵێت: ئەمـەی بەدەستمهێناوە، ڕەنجی ماندووبوونی خۆم بـووە، بـەڵکو بەخششـی خـوایی بووەو، ئەم تەنها ماندوو بووە لە وەرگرتنی بەخششەکەدا.

خوای گەورە دەفـەرموێت: (لِيَأْكُلُوا مِن ثَمَرِهِۦ وَمَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ أَفَلَا يَشْكُرُونَ ﴿٣٥﴾ یس.....تا لە میوەی ئەو خوایە بخـۆن، کـە دەسـتەکانی

ئەوان پەیدای نەکردووە، دە ئایا سوپاسگوزاریی ناکەن؟).

هەروەها دەفەرموێت: (أَفَرَءَيْتُم مَّا تَحْرُثُونَ ﴿٦٣﴾ ءَأَنتُمْ تَزْرَعُونَهُۥٓ أَمْ نَحْنُ ٱلزَّٰرِعُونَ ﴿٦٤﴾ لَوْ نَشَآءُ لَجَعَلْنَٰهُ حُطَٰمًا فَظَلْتُمْ تَفَكَّهُونَ ﴿٦٥﴾ الواقعة.......ئایا دیوتانە ئەوەی تۆوی دەیکێڵن؟ ئایا ئێوە دەیڕوێنن و سەوزی دەکەن؟ یان ئێمە دەیڕوێنین و سەوزی دەکەین؟

دیارە دەڵێین: خوا سەوزی دەکات، جا کەوابوو: دانیش بەزیندووبوونەوەدا بنێن، خۆ ئەگەر بمانەوی دەیکەینە پووش و پەڵاش).

گرنگە، توێژینەوە زانستییەکاتییەکان، نەکەینە بەڵگە بەسەر بەرنامەی خۆراکی پێغەمبەرەوە (صلی الله علیە وسلم)، چونکە توێژینەوە زانستییەکان ئاستی حەقیقەتیان ڕێژەییە ، زۆرجار بە تێپەڕبوونی کات، توێژینەوەیەکی نوێ بەرپەرچی توێژینەوەکانی پێشوو دەدەنەوە.

ئەمڕۆ دەڵێن: خواردنی فڵانە شت باشە، سبەینێ دەڵێن: خراپە، بەڵام ئەوەی پێغەمبەر (صلی الله علیە وسلم) فەرموویەتی و ئەنجامی داوە، حەقیقەتی ڕەهاو تەواوەو گۆڕانی بەسەردا نایەت، چونکە ڕێنمایی لە پەروەردگارەوە وەرگرتووە، بە پێی توێژینەوە زانستییەکان، هەتا دوێنێ چەوری ئاژەڵیی، بە هۆکاری زەبحە و جەڵتەو قەڵەویی و نەخۆشی دەزانرا و، چەوری گیایی گرنگی پێدەدرا، ئەمڕۆ پێچەوانەی ئەوە باس لەوە دەکرێت: چەوری ئاژەڵیی باشترە لە چەوری ڕووەکیی !

پێرستە وشە

ناوەرۆك

بەرنامەی
خۆراکی پێغەمبەر

- پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) بە پێی پێویستی شتی خواردووەو، ئەوەی زیادە و ناپێویست بووە نەیخواردووە، هەروەها شتێکی خواردووە، کە بۆ لەش پێویست بووە، نەوەک مەسەلەکە، تەنها حەز و چێژ بێت، واتە: هەرچییەکی خواردووە، پێویستی جەستە بووە.

- پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) گرنگی بە هەندێ خواردن داوە، کە ئاسان بەردەست دەکەون و، زۆرترین سوود و زیاترین وزە دەبەخشن بەلەش، وەک:(خورما، حەلوا، هەنگوین، شیر، سرکە)، ئەمانە زۆربەی پێکهاتە پێویستەکانی لەشیان تێدایە، پاشان هەندێ خواردنی تری خواردووە، کە تەواوکەر بون بۆ ئەمانە، وەک: (شووتی، ترۆزی، شەربەتی مێوژ).

- خواردنەکانی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، ماددەی ریشاڵ، یان فایبەریان زۆر بووە، واتە: ریشاڵیی بون، بەمە مرۆڤ پارێزراو دەبێت لە کۆلۆن، هەروەها.

- خواردنەکانی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، ماددەی ریشاڵ، یان فایبەریان زۆر بووە، واتە: ریشاڵیی بون، بەمە مرۆڤ پارێزراو دەبێت لە کۆلۆن، هەروەها بەدوور دەبێت لە بەرزی کۆلیسترۆڵ و بەردی زراو و چەندین نەخۆشی دی.

- خواردنەکانی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، وەک خۆپاراستن لە نەخۆشییە درێژخایەنەکان خوراون، بۆ نموونە: پێشوەختە خۆپاراستن بووە لە شەکرە و پەستانی خوێن و شێرپەنجە و، دەرکەوتنی پیریی و سستی جەستەی مرۆڤ. بۆیە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، هەتا وەفاتی کرد، ڕەنگی پیریی پێوە دیار نەبوو!

- خواردنی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) هاوسەنگ بووە، خووی نەداوەتە یەک جۆر خواردن و، خۆی لە هەندێ خواردنی تر بێبەش بکات، خەڵکانێ هەن، بەبیانووی جۆراوجۆر، خۆیان لە هەندێ بەخشش بێبەش دەکەن، کەسانێ هەن دەڵێن: ئێمە رووەک خۆرین و گۆشت ناخۆین، کەسانێ هەن، زیاتر خوویان داوەتە گۆشت، بەڵام ئێمە خوو دەدەینە بەرنامەکەی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، کە بێبەش نەبوونە لە هەمەچەشنەی بەرهەمە حەڵاڵەکان.

نوسینگەی تەفسیر
بۆ بڵاوکردنەوە
هەولێر - شەقامی ٣٠مەتری تەنیشت منارەی چۆلی
+964 750 818 08 66
www.al-tafseer.com
tafseeroffice@yahoo.com
/TafseerOffice
نرخی 3000 دینار
9 789933 593629
بۆ بینینی ئەڵقەکانی بەرنامەی خۆراکی پێغەمبەر